حكايات

عادل صادق

حكايات نفسية

الدكتور عادل صادق في سطور

- ولد الدكتور عادل صادق في التاسع من أكتوبر عام ١٩٤٣ بمحافظة القاهرة، وكان والده يعمل ضابطاً بالجيش المصري.

- كان ترتيبه الأول وتبعه ستة من الأشقاء ، توفيت إحداهم في طفولتها تاركة ذكري أليمة في الأسرة.

- التحق بمدرسة المنيرة وأظهر التزاماً وحباً لدراسته ووداعة وعطاء تجاه قرنائه، مما أثار إعجاب وتقدير المحيطين به في هذه السن المبكرة.. ثم التحق بكلية الطب بناء علي رغبة والده - حيث كان يرغب في دراسة الأدب والفن والموسيقي - ولكنه بالرغم من ذلك أظهر تفوقاً واضحا، فقد كان يؤمن أن علي الإنسان أن يقوم بواجباته ومسئولياته علي أكمل وجه.
وأثناء الدراسة، أهلته شخصيته الكاريزمية والقيادية لأن يكون رئيساً لإتحاد الطلبة.

- تزوج عام ١٩٧٠ من زميلته في الدراسة بعد قصة حب طويلة، وأثمر هذا الزواج عن نجله الدكتور هشام ثم كريمته لينا.. وكان لأبنائه نعم القدوة والمثل الصالح، ولم يشغله نجاحه وعمله عن الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم وتوجيههم.

- سافر إلي إنجلترا عام ١٩٧٣ للدراسة، واستمر في تحقيق إنجازات علمية متواصلة حتى علم بمرض والده - الذي أقعده - فقرر العودة إلي مصر واعتبرها مشيئة الله في أن يبدأ مشواره في بلاده.

Friday
15/2/2013

Design by Abdul Rahman Magdy

الصحوة
ALSAHOH
دار الصحوة للنشر والتوزيع
48 شارع مجلس الأمة - القاهرة
تليفون وفاكس 594 43 279 202+
بريد إليكتروني
Daralsahoh@gmail.com

حكايات نفسية

د. عادل صادق
أستاذ الطب النفسى

إهداء

إلى الإنسان الذى يحـاول بصدق، أن يُدخل البهـجة إلى قلب إنســان مكتئب، فـيســهم فى رسم ابتســامة تفـاؤل على وجـهه الحزين.

إلى الإنســان الذى يحـاول بصـدق، أن يـدخل الاطمـئنان إلى قلب إنســان قلق، فيـساهـم فى بعث الهدوء والاســترخـاء فى نفس حائرة.

إلى الإنسان الذى يمدُّ يدًا صادقة لإنسان هوى بعيدًا عن الواقع فيشده إلى عالمنا.

إلى هذا الإنسان..

أهدى هذا الكتاب..

لعله يفـيد فى أن يوضح له الطريق، نحـو فهم أفـضل، لهؤلاء الذين يمتحنهم الله بمحنة الألم النفسى ليكون عونًا حقيقيًا لهم، ليُسهم فى تحقيق الشفاء..

إنه إهداء للإنسان الإنسان..

المؤلف

حكايات نفسية

هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعانى نفسياً.. الزوج حين تعانى زوجته.. الزوجة حين يعانى زوجها.. الأب أو الأم حين يعانى أحد أبنائهما أو بناتهما.. الأبناء حين يعانى آباؤهم أو أمهاتهم.. الرئيس أو الزميل أو المرؤوس فى العمل.. الجار حين يعانى جاره.. الصديق حين يعانى صديقه..

أريد من كل هؤلاء، ومن خلال هذا الكتاب، أن يعرفوا حقيقة أساسية: مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئًا لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية، يحتاجون إلى أن نشعر بهم.. أن نفهم معاناتهم.. أن نقدر آلامهم.. باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب.. وأحيانًا يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء.

مقدمة

- أحد الأسئلة المهمة التى يجب أن يجيب عنها من يمسك القلم، ليكتب كتابًا:

لمن أكتب هذا الكتاب؟ . . إلى من تتجه كلماتى؟

وأنا أريد أن أبدأ كتابى بالإجابة عن هذا السؤال . .

إنه، بدايةً، كتاب عن الطب النفسى، وأنا لا أكتبه للأطباء، أو لطلبة الطب، أو للمرضى . . ولكنى أكتبه لمن يعايشون مرضى النفوس والعقول.

أكتبه إلى الأب والأم . . إلى الأخ والأخت . . إلى الزوج والزوجة . . إلى الابن والابنة . . إلى الجار والصديق والزميل . . إلى كل إنسان صادف أو سيُصادف إنسانًا يتألم نفسياً . .

وما أقسى وأفظع الألم النفسى . . ولعل هذا هو دافعى الأساسى للكتابة . . فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما أوتى من قدرة على التصور والتخيل- كيف يشعر المريض النفسى؟ إلى أى مدى يعانى؟ لا أحد يشعر به . . وبهذا تتضاعف معاناته ويتضاعف عذابه . . عذاب المرض . . وعذاب الوحدة . . عذاب أن الآخرين لايشعرون بحجم وقدر معاناته . . بل لايفهمون فى كثير من الأحيان مِمَّ يعانى . . هناك آلام شائعة ومعروفة مثل آلام الأسنان أو المغص . . وبالتالى فإنك عزيزى القارئ تستطيع أن تقدر آلام الأسنان التى تشعر بها زوجتك . . تستطيع أن تتخيل كيف تشعر الآن، وذلك من خلال خبرة سابقة لك مع أسنانك.

أما الألم النفسى فهو خبرة ذاتية جداً . . شديدة الخصوصية . . خبرة تختلف من إنسان إلى آخر . . خبرة مرتبطة بنوعية الشخصية ودرجة الحساسية والثقافة . . بل مرتبطة بطفولة الإنسان . . خبرة مرتبطة بكيمياء المخ، التى تختلف درجة ونوعية الخلل الذى يصيبها من إنسان لآخر .

- لكى تتعاطف مع مريض نفسى، أو على الأقل لتدرك إلى أى مدى يُعانى، لابد أن تكون لديك شفافية الإحساس التى وهبها الله لأنبيائه وبعض الصالحين .

صدقنى إنه أمر ليس سهلاً . . إنه أمر يتطلب منك أن تكون صادقًا . . حنونًا . . عطوفًا . . محبّاً . . أو أن يكون لك قلب اعتصره الألم . . قلب داهمه الحزن . . قلب مزقه القلق . .

اختصاراً ، إنه أمر يتطلب أحد أمرين : أن تكون إنسانًا ، أو تكون قد عبرت طريق الآلام النفسية .

منذ ستة عشر عامًا، قال لى مريض يعانى من الاكتئاب : كنت أتمنى أن أصاب بالسرطان ولا أصاب بالاكتئاب .

هل يمكنك، عزيزى القارئ الإنسان، أن تتصور معنى هذه العبارة . . أرجوك حاول أن تتأملها قليلاً . . هل هذا معقول؟ ! السرطان ذلك المرض اللعين الذى يسبب آلامًا فظيعة لايخفف من حدتها- لساعات أو لدقائق- إلا المورفين، وينتهى فى بعض الحالات بالموت . . هل هذا المرض أخف وطأة من مرض الاكتئاب؟ !

هل يعقل أن يتمنى إنسان السرطان لنفسه، بدلاً من الاكتئاب؟ ! هل آلام الاكتئاب تفوق آلام السرطان؟ مريض الاكتئاب نفسه

أجاب، إن قراءة عشرة كتب عن مرض الاكتئاب لاتستطيع أن تصور آلام الاكتئاب كما صورها هذا المريض . .

لهذا عزيزى القارئ الإنسان، أكتب لك هذا الكتاب .

لن أقدم لك معلومات أكاديمية نظرية عن الطب النفسى، ولكننى سأنقل لك مشاعر المرضى . . كلماتهم . . معاناتهم . . سأفتح لك ملفات ستة عشر عامًا . . هذه الملفات أحتفظ بها فى عقلى وقلبى . . سأقول لك ماذا قالوا لى . . سأرسم لك على الورق دموعهم . . سأرسم لك الأشواك المغروسة فى نفوسهم . . سأرسم لك الجراح العميقة والغائرة التى أصابت وجدانهم . . سأرسم لك الحيرة والشك والوساوس والمخاوف والأوهام التى سيطرت على تفكيرهم .

ويالها من مهمة صعبة . . أسهل منها عشرات المرات تأليف كتاب شديد التعقيد لطلبة الدكتوراه .

من السهل سرد معلومات . . ومن الصعب العسير تصوير المشاعر والأفكار . . مشاعر قلقة حزينة . . وأفكار مضطربة حائرة . . وكيف أدعى لنفسى أننى أصبحت قادرًا على سبر أغوار النفوس إلى الحد الذى يجعلنى قادرًا على تصوير هذه الأغوار . . ونقلها إلى الناس فى هيئة كلمات مطبوعة، لكى تحدث تأثيرًا؟!

لست أدعى لنفسى شيئًا، ولكنى سأحاول والتوفيق على الله . .

ولكن، ما هذا التأثير الذى أريده من هذا الكتاب؟

كما قلت، هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعانى نفسيّاً . . الزوج حين تعانى زوجته . . الزوجة حين يعانى زوجها . . الأب أو الأم حين يعانى أحد أبنائهما أو بناتهما . .

الأبنـاء حيـن يعانـى آباؤهـم أو أمهاتهـم . . الرئيـس أو الزميـل أو المرؤوس فى العمل . . الجار حين يعانى جاره . . الصديق حين يعانى صديقه . .

أريد من كل هؤلاء، ومن خلال هذا الكتاب، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئًا لايقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية، يحتاجون إلى أن نشعر بهم . . أن نفهم معاناتهم . . أن نقدر آلامهم . . باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب . . وأحيانًا يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء .

عادل صادق

***

الفصل الأول: معنى الطب النفسى

إنه فرع من فروع الطب . . تمامًا مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمى . . أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة . . والمؤلم أن مفهوم الطب النفسى لايزال مشوشًا عند الغالبية من المثقفين، ويكاد يكون معدومًا عند بقية أفراد الشعب . . والمظلوم فى هذه الحالة هو المريض . . والمنتصر هو المرض الذى يستشرى ويتفاقم .

وزيارة الطبيب النفسى تأتى متأخرة لأسباب متعددة :

السبب الأول: عدم المعرفة أساسًا بأن هناك شيئًا اسمه الطب النفسى . . فالاكتئاب معناه : «زعل» . . والوسواس القهرى معناه : «سيطرة الشيطان» . . والهستيريا «دلع» والقلق النفسى «ضعف الإيمان» . . والعلاج فى نظرهم هو «تغيير الجو» والفرفشة ومحاولة نسيان المشاكل والهموم، وتقوية الإرادة .

السبب الثانى: هو أننا نخجل أحيانًا من الظهور فى العيادة النفسية . . نخجل أن أحد أفراد الأسرة مريض نفسيّاً . . ولعل السبب يرجع إلى أن المرض النفسى مازال معناه الجنون . . مازال مرتبطًا بالعباسية والخانكة . .

زيارة الطبيب النفسى تأتى متأخرة لعدم المعرفة وللإحساس بالخجل .

والغريب فى الأمر، أن الزيارة الأولى تتم فى حجرات الدجالين والمشعوذين وعلماء الأرواح، وفى حفلات الزار .

وأقولها فى وضوح ومنذ البداية، إن الطب النفسى فرع من فروع الطب . . وإن المرض النفسى مثل أى مرض عضوى، له

أسبابه وأعراضه وعلاجه . . وكما أننا جميعًا معرضون لأى مرض عضوى، فإننا جميعًا، وبدون استثناء، معرضون لأى مرض نفسى أو عقلى . . لايوجد إنسان لديه مناعة مطلقة تحميه من المرض النفسى أو العقلى . . أنا وأنت وأفقر الناس وأغنى الناس، وأجهل الناس وأعلم الناس . . إنها أمراض مثل الأنفلونزا والتيفود . . فلماذا الخجل؟ لماذا دفن الرؤوس فى الرمال؟!

انسحبت كلمة الجنون من قاموس الطب النفسى تمامًا . . كل دول العالم المتحضرة فى سبيلها إلى إلغاء مستشفيات الأمراض العقلية . . لدينا الآن المئات من العقاقير والوسائل العلاجية الأخرى القادرة على إجهاض كثير من الأمراض النفسية والعقلية . . لدينا الآن عقاقير تعطى الإنسان وقاية، وتحميه من نوبات أخرى من المرض.

وكما سنعرف بين صفحات هذا الكتاب أن حوالى ٤٠٪ من المرضى المترددين على التخصصات المختلفة فى الطب، لايعانون من أى مرض عضوى، بل يعانون مرضًا نفسيّاً قد يكون قلقًا أو اكتئابًا، وأن أعراض المرض النفسى قد تأخذ شكل اضطرابات عضوية . . أى أن المرض النفسى قد يأتى فى صورة صداع أو اضطرابات فى المعدة، أو آلام فى الظهر، أو اضطرابات فى القلب . . وبذلك يظل المريض النفسى تائهًا لسنوات دون علاج . . سنعرف أيضًا أن من ١٠٪ إلى ١٥٪ من الناس يعانون من القلق النفسى فى فترة ما من حياتهم، وأن نسبة انتشار الاكتئاب ٣٪، أى أن هناك ٣٠٠ مليون مكتئب فى العالم . . وأن ١٥٪ من مرضى الاكتئاب يموتون من طريق الانتحار، وأن ٧٠٪ من حالات الانتحار الناجحة إنما هى بسبب مرض اسمه الاكتئاب، وليس السرطان.

وكـذلك سنعـرف أن مـرضًـا عـقليّـاً يُعـرف باسم الفـصـام «الشيزوفرينيا» ترتفع نسبة الإصابة به إلى ٢٪ . . إنها إذن أمراض شائعة . . فى كل بيت . . وفى كل شارع . . فى كل مكان حيث يوجد الإنسان . . الإنسان الذى كرَّمه الله بالعقل والوجدان والإرادة . . كرَّمه بحرية الاختيار . . كرَّمه بإتاحة كل فرص الشر والرذيلة، تمامًا مثلما أتاح له كل فرص الخير والاستقامة . . كرَّمه بأن تركه يختار . . ولهذا كانت الحياة كبدًا ومعاناة . . صراعًا . . تمامًا مثلما نصارع جراثيم التيفود والسل كل لحظة فننتصر عليها أحيانًا وننهزم لها أحيانًا أخرى فنقع صرعى المرض .

إنه صراع بين المؤثرات الخارجية والتكوين أو الاستعداد الداخلى . . فكل منا له تكوين خاص . . تركيبة خاصة به . . شكل كيميائى نفسى خاص به . . وكلنا أيضًا نتعرض للضغوط والصراعات والإجهادات . . إنه التفاعل بين كل هذا والتركيبة الداخلية . . أى هكذا نصمد أو هكذا نسقط صرعى القلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والهستيريا . . وقد ننفصل تمامًا عن العالم، ونذهب بعيدًا ونصاب بالفصام .

وعند هذا الحد، عزيزى القارئ، لابد أن أعطيك تقسيمًا سريعًا لأمراض النفس، حتى نستطيع أن نبدأ كتابنا .

فروع الطب النفسى هى:

١- الأمراض النفسية:

وتسمى أيضًا العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية :

أ- القلق النفسى .

ب- الهستيريا .

جـ- الوسواس القهرى .

د-الاكتئاب التفاعلى .

هـ-المخاوف .

هذه المجموعة من الأمراض تختلف تمامًا عن الأمراض العقلية . . لا يوجد ثمة صلة بينهما .

والمرض النفسى لا يتطور أو بتفاقم ليصبح مرضًا عقلياً .

المريض النفسى يدرك أنه مريض . . يعرف أنه يعانى من ظاهرة غير طبيعية . . يشعر أنه قد اختلف . . يجاهد فى أن يعرف سببًا لمعاناته . . سببًا لآلامه . . وهذا ما نسميه الاستبصار . أى أن المريض النفسى يكون مستبصراً بحالته . . ولكنه يظل محتفظًا بشخصيته دون تدهور . . يظل مرتبطًا بالواقع . . يمارس حياته بشكل شبه طبيعى . قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض . . إنه فقط يتألم ويعانى من داخله . . ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلى الذى لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلاً عن واقعنا .

المريض النفسى يبحث عن وسيلة للخلاص من معاناته . . . قد يلجأ إلى صديق . . شيخ طريقة . . طبيب نفسى . . أى إنسان يجد عنده تفسيراً لما أصابه . . وعلاجًا وخلاصًا من آلامه . .

٢- الأمراض العقلية:

وتعرف أيضًا بالذهان . .

وفيها يفقد المريض استبصاره ، أى أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلى ، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب إلى الطبيب ، كما يصاب بتدهور فى شخصيته ، وينعكس هذا على سلوكه فى المجتمع ، فيتوقف عن العمل وممارسته لحياته بشكل طبيعى .

ومن أعراض هذا المرض (الهلاوس)ومعناها أن يرى المريض أو يسمع أشياء لا وجود لها ، أو يصاب بالهذيان أو المعتقدات

الخاطئة، ومعناها أن يستولى على تفكيره اعتقاد خاطئ لا يشاركه فيه أحد، ولا يمكن زحزحته عنه: كأنه يعتقد أنه مضطهد، أو مراقب، أو أن أحدًا يحاول قتله!

وتشتمل هذه المجموعة على الأمراض الآتية:

أ- الفصام «الشيزوفرينيا».

ب- الاكتئاب الذهانى.

ج- الهوس أو المرح الحاد وتحت الحاد.

د- اكتئاب سن اليأس.

٣- الأمراض العقلية العضوية:

وهى تشبه الأمراض العقلية فى أعراضها بالإضافة إلى وجود أعراض أخرى تنبئ عن وجود مرض عضوى. . أى أن هناك مرضًا عضوياً تسبب فى ظهور أعراض عقلية بالإضافة إلى أعراض المرض العضوى مثل: ورم المخ والصرع وزهري الجهاز العصبى والحمى المخية وهبوط الكلى والكبد ونقص الفيتامينات وذهان الحمل والولادة وأمراض الشيخوخة. . ثمة أعراض أخرى تميز هذه الأمراض وهى وجود درجات مختلفة من تشوش الوعى واضطرابات الذاكرة. .

٤- الأمراض النفسجسمية:

ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضًا عضوياً يمكن أن يتسبب فى ظهور أعراض عقلية. . وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضًا نفسياً كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب فى إحداث مرض عضوى مثل: قرحة المعدة والاثنى عشر والربو الشعبى وآلام المفاصل واضطرابات الدورة الشهرية وسقوط الشعر وكثير من الأمراض الجلدية وارتفاع ضغط الدم. . .

إلخ . . ولكنها الحقيقة العلمية التى نريد أن نوضحها لكل الناس . هناك بعض الأمراض الجسدية التى يقف العامل النفسى كعامل أوَّلى وراء حدوثها ولا يمكن شفاؤها إلا من خلال مداواة النفس أولاً . .

٥- اضطرابات الشخصية:

هناك بعض الناس يعانون . . ويعانى معهم من يعيشون معهم . . ولكن هذه المعاناة لم نتمكن بعد من إدراجها تحت بند الأمراض . . أى أنها ليست أمراضًا نفسية أو عضوية . . وإنما يطلق عليها اضطرابات الشخصية . . أى أنها شخصيات ذات سمات متطرفة ، تجعلها مختلفة عن بقية الناس .

ولهذا ينشأ الاحتكاك وتبرز المعاناة . . معاناة الطرفين : صاحب الشخصية ، والمجتمع .

هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل الشخصية الهستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير الناضجة انفعاليّاً ، والشخصية العاجزة ، والشخصية القهرية ، والشخصية الانطوائية . . كما يندرج تحت هذه المجموعة الإدمان ، والاضطرابات الجنسية . .

٦- الطب النفسى الشرعى:

إنسان قتل إنسانًا آخر لأنه اعتقد أن هذا الآخر يضطهده ، ويحاول أن يؤذيه ، بل يحاول أن يقتله . . ولهذا سارع بقتله . . هل هو قاتل أم مريض؟ . . هل الجريمة تمت بوعى وإرادة أم تمت تحت تأثير الهذيان أى تحت تأثير الاعتقاد الخاطئ المرضى؟

ذلك السفاح الذى يقتل السيدات ويحتفظ بأحذيتهن . . مجرم أم مريض؟ ذلك السفاح الذى يخطف الأطفال ويعتدى عليهم

جنسياً ثم يقتلهم . . مجرم أم مريض؟ يُشنق أم يحوَّل إلى المستشفى للعلاج؟

الطب النفسى الشرعى هو ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يجيب عن هذه التساؤلات .

٧- الطب النفسى للأطفال

الطفل يعانى نفسياً تمامًا مثل الكبار . . يصاب بالمرض النفسى، وأيضًا بالمرض العقلى . . هل منكم من يتصور هذا؟! هل منكم من يتصور أن الطفل التعيس قد يقدم على الانتحار؟!

المرض النفسى عند الطفل قد يأخذ أشكالاً مختلفة : كأن ينهال الطفل على أظافره . . كأن يتبول ليلاً لا إرادياً . . كأن يتعثر دراسيّاً . . كأن يصبح عدوانيّاً . . كأن يسرق . . كأن يتلعثم فى الكلام . . هذه صور المرض النفسى عند الطفل . . وسوف نفرد فصلاً كاملاً للاستفاضة حول هذا الموضوع المهم . .

أستميحك عذرًا، عزيزى القارئ، لهذا الاستطراد النظرى، عكس ما وعدتك فى البداية . . ولكننى أردت أن أقدم لك الطب النفسى . . لكى يكون هناك تعارف علمى موضوعى، أستطيع من خلاله أن أنتقل إلى عالم الأفكار والمشاعر . . إلى عالم الذين يتلظون بنيران المرض الذى لم نكن نعرف عنه إلا القليل . . عالم النفوس المعذبة . . هذا العالم الذى قد نسقط فيه، أنا أو أنت، ضحايا فى أى وقت، ونرفع أيدينا كالغريق الذى يتلهف على يدٍ لتنقذه .

هدفى من هذا الكتاب أن تكون أنت صاحب اليد المنقذة من خلال كلمة حب وفهم .

فالعقاقير وحدها لا تكفى . .

الفصل الثانى: القلق النفسى.. عندما تصبح الحياة غير محتملة

«وددت لو عرفت لماذا أنا خائف. . هل يوجد خوف دون سبب. . خوف دون أن يكون هناك مصدر لهذا الخوف، إنه إحساس مبهم بالخوف. . بالتوقع السيئ. . بأن شيئًا ما سيحدث. . شيئًا غير سار. . وما أقسى أن تخاف من المجهول. . ما أفظع أن تخاف من لا شيء. . لو دق جرس التليفون أتوقع كارثة. . لو طرق الباب أتوقع مصيبة. . مع أنه لا يوجد أى شيء غير طبيعى فى حياتى. . أصبحت أهاب الناس. . أى طفل قادر على أن يفزعنى. . إنه الخوف من كل شيء. . الخوف من المواجهة.

أصبحت غير قادر على الاسترخاء. . حالة دائمة من التوتر. . ولهذا لم أعد أستمتع بأى شيء. . حركتى كثيرة غير محددة الهدف. . عدم استقرار حركتى. . سهولة الاستثارة، أقلق وأضطرب وأنفعل لأشياء تافهة لم أكن أعيرها اهتمامًا من قبل. . كنت قادرًا على مواجهة أى مشكلة بثبات وهدوء وجرأة. . أما الآن فأنا عاجز تمامًا. . عاجز عن التركيز والفهم السريع. . والمشكلة تبدأ حين أدخل فراشى لأنام. . مهما كنت مجهدًا وفى حاجة إلى الراحة أظل ساعات مفتح العينين.

وما أقسى أن تكون متيقظًا وكل من حولك نيام. . جربت كل الوسائل لأرحم عيونى من البحلقة فى الظلام، ففشلت. . وتنتابنى الهواجس والمخاوف. .

المشكلة أيضًا أنه مع خوفى وتوترى تتحرك أمعائى. . وأحيانا تتحرك مثانتى. . لم أعهد مثل هذه الاضطرابات من قبل. . إنها

جديدة علىّ . . إنها مصاحبة لهذه الحالة النفسية الغريبة التى انتابتنى . . وحين يشتد الخوف يسرع قلبى ويضيق صدرى، حتى أصبح عاجزًا عن التنفس.

أعجب كيف كنت أتنفس من قبل بشكل طبيعى . . كيف كان يدخل الهواء ويخرج من رئتى دون وعى منى . . الآن أصبحت واعيًا لهذا . . لأن هناك صعوبة فى دخول الهواء.

وما يزيد قلقى وحرجى ارتعاش يدى . . وذلك العرق الغزير الذى أغرق فيه حتى أشعر أننى مبتل تمامًا . . أشعر بالدماء حارة مندفعة فى وجهى . . أرتبك أكثر لأنى على يقين أن الكل يلاحظ هذه الحالة المخزية التى تنتابنى.

هل استطعت أن أشرح حالتى تمامًا . . هذه مشكلة أخرى . . إننى أصبحت أشك فى قدرتى على نقل أفكارى ومشاعرى للآخرين . . ليس هذا فقط بل أصبحت أتلعثم فى مواجهة أى مجموعة أو حشد من الناس.

أصبحت الحياة غير محتملة . . لماذا أعانى هكذا!! وبدون سبب . . !! أريد أن أستمتع بحلاوة الاسترخاء.

أريد أن أستمتع بنعمة الاطمئنان.

أريد أن أكون مثل هذا العامل البسيط الذى بمجرد أن بسط جسده على الأرض، وأسند رأسه إلى ذراعه راح فى نوم عميق.

ثمة شىء آخر أشعر بالخجل وأنا أبوح لك به ولكن لاّ مفر . . إن قدرتى الجنسية اختلت تمامًا.

أعانى وحدى دون أن أبوح لأحد بما أشعر، وأنا لا أتوقع من أحد مساعدتى، فهم معذورون . . فلم يطرأ فى حياتى ما يدعوهم إلى التعاطف معى ولهذا فأنا أجاهد أن أخفى آلامى . . وأحيانًا

لا أستطيع التحكم فى نفسى تمامًا، فأنفجر ثائرًا لأتفه الأسباب . . فى عملى وفى بيتى . . وأحيانًا فى الشارع أيضًا، وألحظ الدهشة فى عيون من يعرفوننى . .

هذه أشياء جديدة علىَّ . . لم أكن هكذا منذ عام . . ولكن الحقيقة أننى منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق . . ولكن لأسباب وجيهة . . قبل الامتحان . . حين الإقدام على مشروع . . أحيانًا قبل السفر . . حين أتعرض لنقد شديد وموقف محرج . . كانت تنتابنى بعض الأعراض، ولكن بصورة مخففة . . كأن لا أنام ليلة أو ليلتين أو أشعر بالخوف والتشاؤم، أو أصاب بنوبة إسهال، أو تسرع ضربات قلبى . . ثم يختفى كل شىء بزوال المؤثر . . أما الآن فالحالة مستمرة منذ شهور، وبصورة أشد وبدون سبب . . » .

●●●

هكذا يعانى المريض المصاب بالقلق النفسى .

والآن جاء دورى، يا عزيزى القارئ الإنسان، لأحدثك عن هذا المرض . .

لعل من أكثر الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً، مرض القلق النفسى : فكل إنسان يعانى من القلق فى فترة ما من حياته وفى مناسبات متعددة، ولكن ليس معنى ذلك أنه مصاب بمرض القلق النفسى، فيجدر هنا أن نفرق بين مشاعر القلق التى تنتابنا حين نتعرض للأزمات والضغوط، وبين القلق النفسى الذى يعتبر مرضًا مستقلاً ليس له علاقة بالظروف أو المؤثرات المحيطة بالمريض . . يلازم إحساس غامض غير سار . . بالخوف والتوتر والتوقع السيئ . . والتحفز لشىء مبهم غير موجود . . هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الاسترخاء والتمتع بالحياة، فيكون متوترًا غير مستقر، عاجزًا عن التركيز فى عمله، هذا

بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية : كسرعة نبضات القلب ، وضيق التنفس والصداع وآلام المعدة ، واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والضعف الجنسى عند الرجل .

وقد يعجب البعض من ظهور الأعراض الجسمية فى حالات القلق ! وتفسير ذلك أن حالات القلق تصاحبها زيادة فى نشاط الغدة فوق الكلوية ، فيزيد إفراز مادتى الأدرينالين والنورأدرينالين فى الدم ، مما يحدث تأثيرًا مباشرًا على أجهزة الجسم المختلفة ، فمركز الانفعال فى المخ الذى يعرف بالهيبوثلاموس هو نفسه المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبى اللاإرادى . . فإذا حدث اضطراب فى الانفعال فى صورة قلق ، انتقل هذا الاضطراب إلى مراكز الجهاز العصبى اللاإرادى بفرعيه السبمثاوى والجارسمبثاوى . . اضطراب نشاط الجهاز السمبثاوى يؤدى إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم . . أما أعراض كثرة التبول والإسهال وزيادة حركة المعدة فتنشأ من اضطراب نشاط الجهاز الجارسمبثاوى . . وقد يأتى القلق النفسى فى صورة أعراض نفسية فقط ، لتوتر وسرعة الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام . . وقد تصاحب ذلك الأعراض العضوية السابق ذكرها .

ومع استمرار حالة القلق النفسى لمدة طويلة ، يصبح الإنسان معرضًا للإصابة بمرض عضوى : كقرحة المعدة والربو الشعبى والذبحة الصدرية والسكر والقولون العصبى والصداع النصفى والكثير من الأمراض الجلدية .

هذا هو الشكل المرضى للقلق . . ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأى إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة ، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان ، كالقلق الذى ينتابنا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد . . أى أن القلق يحفز الإنسان

على العمل والاجتهاد والحذر. وهو أيضًا المصدر والمحرك للإبداع الإنسانى، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقًا عن العمل فإنه فى هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج.

كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية.. وأهمها أورام الغدة فوق الكلوية، وزيادة إفراز الغدة الدرقية، ونقص السكر فى الدم، ونقص بعض الفيتامينات، لذا فإن الطبيب النفسى يجب أن يستبعد وجود أى علة عضوية قد تكون سببًا فى حالة القلق..

وأيضًا أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية، كالوسواس القهرى والاكتئاب والفصام.

ونخلص من هذا أن هناك أربعة أنواع من القلق:

١ - القلق الطبيعى أو الصحى.

٢ - القلق النفسى وهو مرض مستقل.

٣ - القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية.

٤ - القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية.

●●●

الفصل الثالث: الوسـواس القهرى
إنها رغبة اندفاعية

يقول إنسان:

فجأة داهمتنى الفكرة. . أو أقول إنها رغبة اندفاعية. . كنت أزور صديقى فى مسكنه الجديد بالدور الثامن. . وخرجت إلى الشرفة نظرت إلى الشارع الذى بدت فيه الأشياء أصغر من حجمها الطبيعى. . وهنا تسلطت علىَّ رغبة مجنونة فى أن ألقى نفسى من الدور الثامن. . ووضعت يدى على سور الشرفة وكأننى أهم بإلقاء نفسى، وتجمدت يداى، وأمسكت بالسور بعنف، وكأنهما تمنعاننى من تنفيذ هذه الرغبة. . وارتعد جسمى كله. . وبدا أن هناك صراعًا بين جسدى كله وعقلى. . الرغبة الاندفاعية موجودة فى عقلى. . وجسدى يقاوم. . وكلما اتجهت عيناى إلى الشارع زاد إلحاح الرغبة وزادت معها مقاومة جسدى. . واندفعت جاريًا داخل المنزل، ومنه إلى الشارع مباشرة وأنا فى حالة رعب. . سيطر علىَّ الخوف، وأشفقْت على نفسى. . كدت أقذف بنفسى من الدور الثامن مع أننى أرغب فى الحياة وأحبها. . لا يوجد عندى أدنى رغبة فى أن أقتل نفسى. . عدت إلى منزلى فى حالة من الإعياء ونمت. . وفى الصباح نسيت كل شىء وذهبت إلى عملى. . وأنا أرتقى السلم إلى الدور الرابع حيث مكتبى عاودتنى أحداث الأمس فابتسمت مع قليل من الخوف بدأ ينمو داخلى. . وصلت إلى مكتبى ومع شىء من التحدى نظرت من النافذة. . وإذا بنفس الدافع يسيطر علىَّ. . وانهرت جالسًا. . ومن يومها وهذا الدافع الغريب يطاردنى. . تحاشيت الأماكن المرتفعة. . تحاشيت الإطلال من نافذة أو شرفة. .

ولكن المشكلة التى تكاد تدفعنى إلى حافة الجنون أن هذا الدافع بدأ يتنابنى فى الشارع . . نفس الاندفاع بأن ألقى بنفسى أمام سيارة مسرعة. أؤكد لك أنها ليست رغبة فى الموت . . أنا زوج وأب وناجح فى عملى، وليس لدىَّ مشاكل . . ولذلك أرجوك أن تفهمنى . . لا أريد أن أموت ولكن أريد أن ألقى بنفسى من أعلى مكان أو أقذف بنفسى أمام سيارة مسرعة . . أعرف أن كلامى غير مفهوم . . ولكن هذا هو ما أشعر به . . حياتى أصبحت جحيمًا .

تقول إنسانة:

لن تصدق أننى طبيبة لأن ما سوف أقوله لك لا يصدر عن طبيبة أو أى إنسانة متعلمة، أو حتى لا يصدر عن إنسانة أمية لا تعرف القراء والكتابة .

إننى نفسى لا أصدق، ولا أقتنع بالأفكار التى تسيطر علىَّ . . أعرف أنها خطأ . . أحاول أن أقاومها وأن أطردها من رأسى . . ولكن أبدًا لا أستطيع . . إنها تسيطر بعنف على خلايا رأسى . . تصور أننى إذا جلست على كرسى، وعرفت أن رجلاً كان يجلس عليه قبلى، تداهمنى فكر ة أننى سأصير حاملاً . . ليس هذا فقط بل لو صافحنى زميل أو قريب تساورنى نفس الفكرة . . لو ناولنى زميل ورقة أعتقد أن الحيوان المنوى سينتقل من جسده إلى يده إلى الورقة إلى يدى . . ثم إلى جسدى . . وسأصير حاملاً . . هل هذا كلام معقول؟! أنا أعرف أنه خطأ مائة فى المائة . . ولكن الفكرة تسيطر علىَّ وكأنها حقيقية مائة فى المائة، وكأنها ستحدث مائة فى المائة . . الكارثة إذا تأخرت الدورة الشهرية بضعة أيام . . أصبح متقينة أننى صرت حاملاً بل أشعر ببعض أعراض الحمل، وذلك لأنه منذ شهر صافحت زميلاً ولم أسرع بغسل يدى . . وكأننى

أصبحت شخصيتين . . أو كأن هناك قوة مضادة داخلى لمعاكستى ومضايقتى . . جزء منى يرفض هذه الفكرة العقيم وجزء آخر يقتنع بها . . أنا أحاول أن أطرد هذه الفكرة والقوة المضادة داخلى تحاول أن تجعلها حقيقة بالنسبة لى . . هل أنا جننت . . هل أنا فى طريقى إلى الجنون . . إن رأسى يكاد ينشطر . . إننى أتعذب . . اعتزلت الناس . . أصبحت لا أسلم على الناس . . أفضل المشى بدلاً من ركوب التاكسى . . لا أجلس على كرسى فى أى مكان . . بل أصبحت لا أغادر منزلى .

يقول إنسان:

لقد درست علومًا . . وأعرف أن كل ما سأقوله لك تخريف فى تخريف . . ولكن ما حيلتى؟! أنا عاجز عن السيطرة على هذه الفكرة التى تطاردنى، والتى جعلتنى أترك منزل الأسرة دون أن أستطيع توضيح السبب لهم .

الفكرة التى تسيطر علىَّ أنه لو جلست إحدى شقيقاتى فى مكان كنت أجلس به، أو لمست أى شىء كان بيدى فإنها ستصير حاملاً . . أصبحت فى حالة رعب . . افتعلت خلافات معهن حتى لا أصافحهن وحتى أمنعهن من غسل ملابسى أو لمس أشيائى واعتقدت أنه بعد مغادرتى المنزل ستختفى الفكرة . ولكنها عاودتنى بشأن زميلاتى فى العمل . . وأصبح ضميرى يؤنبنى خشية أن تصبح إحداهن حاملاً . . والغريب أننى أعرف أن هذا الحمل المزعوم لن يحدث ولكن الفكرة تسيطر علىَّ وكأنها حقيقة علمية . ولهذا فإن ضميرى يؤنبنى . . تصور أن ضميرى يؤنبنى على شىء أنا أعرف أنه خرافة . . والمسيطر علىَّ الآن هو أنه طالما أننى تركت منزلى حرصًا على شقيقاتى فإنه من الواجب أن أترك عملى حرصًا على زميلاتى . . هل هذا معقول؟!

يقول الرجل التقى الورع:

إن الموت أفضل يا دكتور . . تصور وأنا فى هذه السن وفى هذه المكانة . . وعلى هذه الدرجة من الإيمان تسيطر علىَّ رغبة . . بل أستغفر الله . . ليست رغبة حتى لا تسىء الظن بى . . بل أقول إنه اندفاع غريب لأن أعاشر ابنتى البالغة من العمر خمس سنوات .

أقسم بالله إنها ليست رغبة جنسية . . أقسم بالله إننى لم أعرف الحرام طوال حياتى . . ولكنها حالة غريبة لا أفهمها . . كلما وجدت ابنتى أمامى أشعر وكأننى سأنقض عليها . . فيصيبنى الرعب . . وأهرب من أمامها . . بل أصبحت لا أعود إلى منزلى إلا فى ساعة متأخرة من الليل وأغادره صباحًا وهم نيام . . حتى لقد ظنت بى زوجتى أننى تزوجت بأخرى . . لأنى من قبل لم أكن أغادر منزلى إلا لعملى فقط . . لقد فشلت كل محاولاتى لإبعاد هذا الشيطان عن خاطرى حتى اعتقدت أخيرًا أنه مرض . . هل هذا مرض أم أننى أصبحت إنسانًا ضالاً سيطر الشيطان على فكره ووجدانه؟

تقول زوجة فقيرة بائسة:

أصبحت حياتى الزوجية مهددة . . إن زوجى لم يعد يحتمل تصرفاتى الغريبة التى صرفتنى عن الاهتمام به وبأولادى . . إننى تقريبًا لا أغادر الحمام . . أغسل يدى مئات المرات . . ولكى أكون دقيقة أغسلها خمسين مرة . . وبعد دقيقة واحدة إذا لامست أى شىء أعود فأغسلها خمسين مرة أخرى . . ويجب أن أصل إلى العدد خمسين . . فإذا أخطأت فى العد، أبدأ من جديد حتى أصل إلى خمسين . . وإذا ذهبت إلى الباب لأفتح للطارق أعود فأغسل

يدى خمسين مرة من جديد . . وإذا قمت بتغيير ملابس طفلى البالغ من العمر عامًا واحدًا أعود فأغسل يدى خمسين مرة ، وأنت تعرف أن الطفل فى هذا العمر لا بد من تغيير ملابسه الداخلية خمس مرات أو ست مرات فى كل يوم . . لك أن تتصور إذن كم من الساعات أقضيها فى غسل يدى ، ورغم تأكدى من نظافة يدى فإننى لا أستطيع أن أقاوم هذا الوسواس بأن يدىَّ غير نظيفتين ويداهمنى وسواس آخر أكثر فظاعة وهو أننى إذا لامست ابنى ويدى غير نظيفة فإنه سيموت . . ويتملكنى الرعب وأجرى صوب الحمام لأغلسهما قبل أن ألسمه حتى لا يموت بسببى . . أعرف أن هذا كلام غير منطقى ، ولكننى لا أستطيع أن أقاوم . . منعونى من دخول الحمام بالقوة . . فأصبت بالانهيار . . وكدت أجن .

يقول الشاب الذى نال أعلى درجات التعليم:

أحيانًا أتصور أننى إنسان تافه وجاهل بل ومتخلف عقليّاً . . والمشكلة بدأت بعد زواجى مباشرة . . إذا قرأت كلمة طلاق فى كتاب أو صحيفة يساورنى خاطر بأننى نطقت هذه الكلمة بلسانى مع أن هذا لم يحدث وأعتقد بذلك أننى طلقت زوجتى وأن معاشرتها أصبحت حرامًا . . وأهرع إلى رجال الدين ويؤكدون لى أن موقفى هذا غير سليم . . وأقتنع حتى أتعرض مرة أخرى لهذه الكلمة سواء مكتوبة أو إذا سمعتها من أحد . . حتى لو سمعتها على لسان بطل أحد الأفلام ، تداهمنى مرة أخرى فكرة أننى طلقت زوجتى . . وأسرع للمرة المائة إلى رجال الدين . . حتى نصحونى هم أنفسهم باللجوء إلى الطب . . المهم أننى واثق أننى لم أنطق كلمة الطلاق ، ولكننى أشعر فعلاً أننى طلقت زوجتى . .

يقول الطالب الجامعى:

إذا أمسكت بالقلم، أشعر وكأننى سأكتب ألفاظًا جارحة . . فأحجمت عن كتابة المحاضرات . . وجاء وقت الامتحان . . وعشت صراعًا رهيبًا، هل أدخل الامتحان؟ وماذا لو كتبت هذه الألفاظ؟! إننى لا أستطيع مقاومة الفكرة وتشجعت، وجلست فى قاعة الامتحان فى أول يوم . . وأمسكت القلم . . وانتابتنى حالة من الذعر . . تصورت أننى سأفقد مستقبلى بسبب هذه الألفاظ التى ستكتبها أصابعى دون إرادة منى . . وخرجت جاريًا كالمجنون من اللجنة وضاع عام من عمرى . . بعد ذلك أصبح ينتابنى الخوف كلما شاهدت قلمًا . . صدقنى أننى تمنيت لو فقدت يدى حتى تزول عنى هذه الحالة . . إن عذابى لا يستطيع أحد أن يتصوره . . أعيش بدون يد أفضل من أن أكتب هذه الألفاظ بهذه اليد . . . برغم أننى واثقٌ: أنى لم أكتبها . . هل تدرى ماذا فعلت؟ لقد ذهبت إلى طبيب عظام، ورجوته أن يحيط يدى بالجبس، حتى أتأكد أننى لا أستطيع الإمساك بأى قلم . .

تقول الأم المرعوبة:

صدقنى إننى أحب أطفالى . . صدقنى إننى أم طيبة حنون . . أنا لست مجنونة . . إننى بكامل وعيى ولكننى أخشى أن أكون على حافة الجنون . . كلما شاهدت سكينًا تنتابنى حالة من الذعر، وأجرى فعلاً كمن يُطارَد من ثعبان . . إن السكين هو الذى يُطاردنى وكأنه سيضع نفسه ضد إرادتى فى يدى لأقتل به ابنى . . أصبحت لا أدخل المطبخ واتهمنى زوجى بالجنون، وأحضرنى إلى هنا، حينما طلبت منه أن يقذف بكل سكاكين المنزل فى القمامة حتى لا تقع عينى عليها، إننى أخاف من السكاكين . . ولكن صدقنى أنا

لست مجنونة . . إننى بكامل وعيى وإدراكى . . مشكلتى فقط السكين وابنى الذى أخشى أن أغمد السكين فى صدره .

والآن عزيزى القارئ الإنسان:

لابد أن أهمس فى أذنيك بكلمتين عن هذا المرض الغريب . . فأصحاب هذا المرض يحتاجون إلى تفهمك بطبيعة هذه الحالة . . يحتاجون إلى مساعدتك . . إنها حالة نفسية . . وليست حالة عقلية . . فالمريض يعرف أنه مريض وهو على اتصال كامل بالواقع . . وهو لا يعانى من أى هذيان أو هلوسة . . وهو يجاهد أن يسيطر على مرضه، ولكنه لا يستطيع . . هذا المرض يسمى عصاب الوسواس القهرى المسيطر . . وهو عبارة عن فكرة أو صورة أو رغبة اندفاعية . تسيطر على ذهن المريض ضد إرداته . . هو يدرك تمامًا أنها خطأ ويحاول أن يسيطر عليها . . أن يتخلص منها، ولكنه لا يستطيع . . ولهذا فهو يشعر بالقلق . . بالاكتئاب . . يشعر بأنه يكاد يجن . . يشعر باليأس . . إنه من أقسى الأمراض وأكثرها عذابًا لأصحابها . . فالمريض يشعر هنا أنه ضعيف . . مهزوم . . لا إرادة له . . لا سيطرة له على أفكاره . . وخاصة تلك الفكرة الخاطئة . . فكرة هو يعلم بسخافتها، ولكنها تسيطر عليه، وكأنها حقيقة .

هذه السيدة التى تغسل يديها . . إن منعها يصيبها بالقلق أكثر . . إن السخرية منها تزيد من أحزانها . . إن مطالبتها بتقوية إرادتها تزيد من إحساسها بالعجز والفشل . .

إنه مرض . . مرض يحتاج إلى تفهم . . يحتاج إلى مساندة المحيطين بالمريض . . يحتاج منهم بذل جهد فى تخفيف حدة قلق

واكتئاب المريض . . إنه مرض يمكن علاجه، ويمكن الشفاء منه . . العقاقير وحدها غير كافية . . ولكن الأهم هو موقف المحيطين بالمريض . . تعاطفهم . . تفهمهم . . مساندتهم . . المريض يكفيه ما يتحمله من عذاب المقاومة، ومن شقاء فشل مقاومته . . فحرام أن نزيد عذابه وشقاءه بالتجاهل أو السخرية أو القسوة عليه، أو بأن نطلب منه ما لا طاقة له به .

●●●

الفصل الرابع: المخـــاوف.. شيء لا تستطيع مقاومته!

المخاوف قريبة الصلة بالوسواس القهرى فهى قائمة على نفس الفكرة . .

فالمريض يرى أن ما يخافه لا يستحق الخوف، ولكنه لا يستطيع أن يبعد الخوف عن نفسه .

فكلنا نخاف . . أو من الطبيعى أن نخاف إذا كان هناك مصدر أو سبب لهذا الخوف .

فنحن نخاف إذا رأينا سيارة مسرعة قادمة نحونا، وهذا يجعل الجهاز العصبى ينشط بشكل سريع وتلقائى، لنتفادى من هذا الخطر .

نخـاف إذا تعـرضت الطائرة بنا ونحن فى الجـو إلى الخطر . وتعرضنا لهذه الأخطار . . لا يمنعنا بعد ذلك من المشى فى الشارع أو ركوب الطائرة!

ولكن هناك نوعًا من المخاوف لا نعرف له سببًا بل نعجب له، ونحاول أن نقاومه، ولكننا لا نستطيع! نحاول أن نقنع أنفسنا أنه لا مبرر لهذا الخوف، ونحاول أن نتحداه، ولكننا لا نستطيع!

كل منا يخاف شيئًا معينًا محددًا، فبعضنا يخاف الثعابين! وبعضـنا يخاف الكلاب أو القطط! وبعضـنا يخاف الظلام أو الأماكن المزدحمة- أو الأماكن الضيقة، أو الأماكن المرتفعة . . ونخاف الأمراض، أو نخاف النـاس، ونخـاف الاختـلاط، أو نخاف الامتحان .

وهناك درجات لهذا الخوف! وأقصى هذه الدرجات أن نصاب بالرعب إذا تعرضنا إلى الموقف الذى يثير فينا الخوف، ويصل الأمر

إلى درجة الذعر وتسرع ضربات القلب، وينتفض الجسم مع العرق الغزير! وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعى. .

هناك بعض الناس لا يصعدون فى المصعد (الأسانسير) على الإطلاق، مهما كانت الظروف، وآخرون لا يركبون الطائرة! وبعض الناس يصابون بذعر فى الأماكن المزدحمة كالأسواق والمحال العامة، وبعضهم يختنقون فى الأماكن الضيقة! وبعض الناس يصابون بتوتر شديد إذا وجدوا مع مجموعة من الناس. . ويتصبب عرقهم، ويصابون بالتلعثم، وتطير أفكارهم، وتزوغ أبصارهم، ويعجزون عن التركيز، وخاصة فى وجود أشخاص من الجنس الآخر!

كل هذه المخاوف تُعتبر مخاوف مرضية، والشىء المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة، حيث يتعرض الإنسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للإنسان طوال حياته، كلما تعرض لمثل هذه المواقف.

والعلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض، والمواقف أو الصدمات التى تعرض لها.

وهناك نوع من العلاج النفسى يسمى «العلاج السلوكى» ومعناه: إعادة تعليم المريض أنماطًا جيدة من السلوك وتدريبه عليها، لكى يكون قادراً على مواجهة المواقف دون خوف!

وهناك طريقتان للعلاج السلوكى:

إحداهما بتعريض المريض تدريجيّاً إلى الموقف الذى يثير مخاوفه: فإذا كان شخصًا يخاف مثلاً من القطط. . فإننا نعرضه تدريجياً -وهو تحت تأثير العقاقير المهدئة- لصورة قطة، ثم نصف

القطة، ثم نأتى بقطة صغيرة. وهكذا تدريجيّاً حتى يستطيع أن يجلس فى حجرته بمفرده مع وجود قطة.

وهناك طريقة أخرى، وهى تعريض المريض بشكل مفاجئ وكامل للموقف الذى يثير خوفه، فإذا كان المريض يخاف الأماكن المزدحمة، فإننا نتركه فجأة بمفرده فى مكان مزدحم، ، وبالطبع سيُصاب بالهلع والفزع وقد يُغمى عليه، ولكنه سيفيق ويجد نفسه فى المكان نفسه، وقد يُصاب مرة ثانية بالإغماء. . وهكذا حتى يملك نفسه ويواجه الموقف.

وبعض الأطباء النفسيين يعالجون المخاوف بالعقاقير الكيماوية فقط، وبعض آخر يرى أن التحليل النفسى خير وسيلة للعلاج، لأن المخاوف تنشأ مع الإنسان نتيجة لتعرضه لخبرات صارمة فى طفولته. . وأن المخاوف وسيلة لا شعورية يحول فيها المريض قلقه الناشئ من موقف معين. . ويجسده فى شكل رمزى لا علاقة له بالسبب الأصلى. . والتحليل النفسى يجعل المريض يدرك هذه الحقيقة شعوريّاً، وبذا تختفى مخاوفه الوهمية، ويبدأ فى التعامل موضوعيّاً مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقية.

●●●

الفصل الخامس: الهستيريا

أنت اثنان.. أحدكما لا يعرف شيئًا عن الآخر

أحيانًا أنظر باندهاش شديد إلى ذلك الإنسان الذى يدعى ببساطة شديدة أنه استطاع أن يفهم كل ألغاز وطلاسم النفس البشرية . . . وابتسم فى داخلى . . وأتساءل، فى داخلى أيضًا : وهل فهمت نفسك أنت أيها الإنسان؟

أتحداك لو أجبت بنعم، رغم أنك صادق فى إجابتك، أى لست بكاذب أو بمدع أو بمبالغ . . فأنت تجيب بعقلك الواعى . . ولكنك نسيت أن لديك عقلاً آخر . . أو جزءًا آخر من عقلك يُعرف باسم العقل الباطن . . ذلك الجزء الذى لا تعرف عنه شيئًا، والذى يتحكم فى توجيه بعض سلوكك ومواقفك . . يتحكم فى بعض الكلمات التى تخرج على لسانك دون وعى أو توجيه منك . . بل يتحكم أيضًا فى أحلامك . . إنه ذلك الجزء الذى يحتوى على رغباتك المكبوتة . . يحتوى على انفعالاتك التى لا تستطيع أن تعبر عنها . . إنه الجزء الحقيقى الصادق مائة فى المائة . . إنه أنت على حقيقتك بلا قناع وبلا رتوش . . وكأنه إنسان آخر يعيش داخلك . . الإنسان الذى لا نراه نحن ولا تراه أنت نفسك . . بل أنت لا تعرف عنه شيئًا، وربما لا تريد أن تعرف عنه شيئًا . . وربما هو أيضًا لا يريدك أن تعرف عنه شيئًا . . كل منكما له عالمه . . كل منكما له لغته . . كل منكما له قوانينه التى تحكمه وتحدد حركته . . فأنت كما نعرفه نحن، وكما نراه، وكما تعرفه أنت، محكوم بقوانين

المجتمع . . بالقيم . . بالتقاليد . . بالعادات . . أنت محكوم بالناس . .

أما الإنسان الآخر الذى لا نعرفه نحن، ولا تعرفه أنت، فهو لا يأبه بالناس . . لا يأبه بقوانين المجتمع، ولا حتى بقوانين السماء . . قانونه هو اللذة . . الإرضاء المباشر . . قانون يضعه بنفسه ولنفسه . . ولهذا فهو انزوى عنك وانزوى عن الناس . . وأصبح باطنيّاً غير مرئى . . أى أنك اثنان فى واحد . . إنسان داخل إنسان . . إنسان ظاهر وآخر مستتر . . إنسان على السطح وإنسان فى الباطن . . ورغم أن أحدكما لا يعرف شيئًا عن الآخر فإنكما ملتصقان . . مترابطان . . بل لا حياة لأحدكما دون الآخر . . لا وجود له بدونك . . ولا وجود لك بدونه . . وهو يعمل من أجلك ولصالحك . . هو يدافع عنك ويحميك، وكذا يقدم لك العون حين الحاجة، وهذا العون قد يكون أحيانًا فى صورة مرض . . يقدم لك مرضًا ليحميك . . يحميك من مواجهة نفسك، ويحميك من الناس . . يحميك من ضغطهم عليك ومن لومهم لك . . إنه يأخذ بيدك إلى عالم المرض لتعيش فى حالة انفصال مؤقت . . إنه يقدم لك الأسلحة الدفاعية لتذود بها عن ذاتك . .

أولاً: هو يستوعب كل رغباتك المرفوضة من المجتمع . . هذه الرغبات لا تستطيع أن تحرقها . . لا تستطيع أن تتخلص منها إلى الأبد . . إنها جزءٌ من تكوينك الآدمى . . بدون هذه الرغبات المحرقة تخرج من طينة البشر، وتصبح مثلاً ملاكًا .

على سبيل المثال : الرغبات الجنسية، والرغبات العدوانية والتى لا مكان لتحقيقها، رغم أنك -وبشدة- تود ذلك .

الحل هو أن تدفع بها إلى هذا الذى يُسمى بالعقل الباطن . . إلى أنت فى الظلام . . هذا -أنت فى الظلام- يحتويها . . يكبتها . . يحتفظ بها إلى حين . . يحتفظ بها حية ولكنها نائمة . . وبذلك يحفظ لك صورتك أمام نفسك . . فترى نفسك دائمًا فى أحلى وأشرف صورة . . بل أحيانًا يمدك بسلاح خطير اسمه الإسقاط . . فتسقط هذه الرغبات على غيرك من الناس، فتتهمهم بأشياء هى فى حقيقة الأمور رغباتك أنت المدفونة . . وأحيانًا يمدك بسلاح آخر اسمه التسامى . . فتغرق فى المثاليات . . فتعلق فى عالم الخيال، عالم الفن . . عالم التصو ف لتبعد عن نفسك شبهة الدونية . . شبهة الحيوانية .

أحيانًا يمدك بسلاح التبرير . . ومعناه الشماعة التى تعلق عليها كل أخطائه . . وتصبح فى النهاية شهيدًا . . ضحية .

وهناك العديد من الأسلحة «الدفاعية» المشابهة . . وهناك أيضًا كما قلت المرض . . وأشهر هذه الأمراض الهستيريا . .

تجمع الناس حول صراخ تلك الفتاة فى الطريق العام، وهى تدفع بعنف شاباً حاول الاقتراب منها . . واتجه الجميع إلى قسم البوليس . . اتهمته الفتاة بأنه حاول أن يغازلها . . وأقسم الشاب أنها تعرفه جيدًا، وأن بينهما علاقة . . وقدم الدليل على هيئة خطابات وصور تجمعهما تبدو فيها مبتسمة سعيدة . . وانهارت الفتاة أمام هذه الحقائق المذهلة ، ولم تستطع أن تقدم تفسيرًا لضابط الشرطة . . والأهم من ذلك لم تستطع أن تقدم تفسيرًا لنفسها . . أقسمت للضابط ثم لأسرتها -وهى صادقة حقّاً على المستوى الشعورى- أنها لا تعرف هذا الشاب . . ولكن الجميع صدقوا

الشاب وكذبوها هى . . وشعرت أنها على حافة الجنون . . إذا لم تكن قد جُنت فعلاً . . الخطابات بخط يدها . . والكلمات المكتوبة تحمل أسراراً خاصة بها لا يعرفها أحد غيرها . . وصورها معه تنبئ بأنها صور التقطت برضاها التام . . وتعبيرات وجهها فى كل صورة توحى بأنها على معرفة وثيقة بهذا الشاب .

وسألت نفسها : هل توجد فتاة أخرى تشبهها إلى هذا الحد؟ !

والحقيقة أن هناك فتاة أخرى فعلاً . . فتاة خرجت من داخلها . . وتعرفت بهذا الشاب ، وقابلته عشرات المرات ، وكان لها معه علاقة عمرها شهور . . علاقة أثمرت هذه الخطابات وهذه الصور . . بل تعاهدا على الزواج . . فى هذا اليوم -الذى أمضت نصفه فى قسم البوليس- جاءها ليحدد موعداً ليزور أسرتها . . فى البداية قابلته بترحاب وسرور . . قال لها : أريد أن أزور والدك لأخطبك . . فجأة تغيرت معالم وجهها وأنكرت تمامًا وصرخت . . وهذا معناه أن الفتاة الثانية اختفت فجأة فى هذه اللحظة . . وظهرت الفتاة الأصلية . . أو الأصح الفتاة رقم «١» . . أى الفتاة التى تحمل بطاقة شخصية رسمية تحمل اسمها وعنوانها . . هذه الفتاة رقم «١» لا تعرف هذا الشاب . . بل هى لا تريد أن تعرفه . . فمن غير المعقول أن تتعرف بشاب من الشارع وتقيم معه علاقة . . حقيقة الأمر هى تحب ذلك ، ولكن التقاليد والمجتمع . . و . . و . . إلخ . . لكل هذا هى لا تستطيع . . ومن هنا ظهرت الفتاة رقم «٢» . . هى تستطيع أن تفعل كل ذلك . . تستطيع أن تفعل كل شىء فى غيبة الضمير . . ضاربة عرض الحائط بكل قانون . . لا بأس من قضاء بعض الوقت الممتع . . ثم تختفى ، لتعود إلى الظهور الفتاة

رقم «١» وكأن شيئًا لم يكن . . فهى لم تفعل شيئًا لكن التى فعلت هى الفتاة رقم «٢» . . رقم «١» لا تعرف شيئًا عن رقم «٢» . . ورقم «٢» لا تعرف شيئًا عن رقم «١» وبالرغم من أن رقم «٢» تعمل فى خدمة ولمصلحة رقم «١» . . إنها تحقق لها رغباتها دون أن تحملها أى متاعب . . دون أن تشعر بوخز الضمير . . لا تعرفان بعضهما، ولكنهما شديدتا الإخلاص لبعضهما . . لا تعرفان بعضهما، ولكنهما شديدتا الالتصاق . . بل إن إحداهما تعيش داخل الأخرى . . تنفصل عنها للحظات، ثم تعود إلى داخلها مرة أخرى . . رقم «١» تريد أن تلهو وتعبث ولكن بشرط عدم الزواج . . المشكلة فى أن أية علاقة لا بد أن تنتهى بالزواج . . إذن فليس فى استطاعتها أن تقيم أى علاقة مع شاب . . لقد كرهت الزواج بسبب أبيها وأمها . . تعذبت أمها من الزواج حتى الموت . . ثم عذبها أبوها بزوجة الأب . . إذن لا بد من فتاة أخرى مستهترة تقيم علاقات ثم «تزوغ» فى الوقت المناسب إذا تطور الموضوع إلى احتمال «زواج» . . الحب نعم . . الزواج لا . . المجتمع آى . . الفتاة رقم «١» ترفض ذلك . . أما الفتاة رقم «٢» فتستطيع كل هذا!

كاد قلب الأب يتوقف، بعد أن توقف عقله لعدم قدرته على التصديق . . يستطيع أن يصدق أى شىء فى الكون حتى لو عكسوا له أرسخ الحقائق الكونية أو العلمية، ولكنه لا يستطيع أن يصدق أن ابنته الجامعية يُمسك بها فى منزل للدعارة.

يقول الأب ودموعه أسمعها ولا أراها من شدة هديرها: ابنتى على خلق رفيع . . هادئة . . منطوية . . خجول . . لديها كل الإمكانيات . . لديها مال لا تملكه مائة فتاة فى مثل سنها . . فكيف

بالله عليك تذهب إلى هذا الطريق . . أنا واثق -ولا أعارض- فى أن ابنتى قد جنت . . أرجوك اكشف عليها . . واذهب إلى المحكمة لتقول لهم إن ابنتى قد مسها جنون . . أنا لا أريد أن تدلى بشهادة مزورة . . ولكن صدقنى . . إنها أصيبت بالجنون . . ابنتى شريفة . . ولكنها مجنونة . .

عزيزى الأب المسكين:

ابنتك ليست مجنونة، ولم يمسكوا بها فى هذا المنزل! . . ولكنها فتاة أخرى تلك التى أمسكوا بها . . فتاة لها نفس الخلايا الجسدية لابنتك . . بل هى نفس الخلايا، ولكن تحت سيطرة عقل آخر . . إنهم أمسكوا بجسد ابنتك، ولكن عقلها فى هذا الوقت لم يكن عقل ابنتك الذى تعرفه أنت ويعرفه كل الناس ، بل وتعرفه هى ذاتها. إنها حالة مرضية تسمى الهستيريا الانفصالية أو الانشقاقية . . إن ابنتك تعيش صراعًا لم تقوَ على احتماله ومواجهته . . وصراعها أساسًا معك أنت . . لقد صغتها أنت بطريقتك الخاصة تمامًا، كما يصوغ الفنان تمثالاً . . لم تترك لها الفرصة للنمو والنضج الطبيعى التدريجى . . لم تعش تجربة الاختيار . . لقد صغتها فى صورة ملاك . . والملاك ليست لديه حرية الخطأ . . حرية اختيار الصواب بإرادته . . ولهذا فهى تنتقم منك . . تنتقم منك فى صورة تلك الفتاة التى أمسكوا بها فى منزل للدعارة . . وبالتالى فهى حطمت التمثال الجميل الذى صغتها أنت على شاكلته . . كانت تخرج من هذا التمثال للحظات ثم تعود إليه مرة ثانية . . كالسجين الذى يهرب من سجنه ثم لا يقوى على الاستمرار فى الهروب . . فيعود مرة ثانية إليه .

صافحت عيناه الحروف التى تكون كلمة «طنطا» والمرسومة على لوحة خشبية تستند إلى قائمين يتوسطان رصيف محطة القطار . . ولا يوجد لدينا أو لديه أى دليل على أنه قرأ هذه الحروف . . وأغلب الظن أنه لم يقرأها . . ورغم أنه بمجرد وقوف القطار هبط إلى المحطة . . ولا أحد يدرى ولا حتى هو نفسه كيف قادته قدماه إلى حيث مسجد السيد البدوى . .

وبفحص ملابسه بعد ذلك وجد بداخلها تذكرة مكتوب عليها القاهرة -طنطا ! !

ولا يعرف هو نفسه كم قضى من الأيام بجوار المسجد، ولكن محضر الشرطة الذى تم تحريره يوم غيابه عن المنزل، يثبت أنه قضى بجوار المسجد ثلاثة أسابيع ، ثلاثة أسابيع قضاها بين رواد مولد السيد البدوى . . شارك فى أعمالهم وعاش وأكل معهم . . شاركهم أرصفة الشارع فى النوم . . شاركهم التسبيح والإنشاد . . طالت ذقنه . . وتغيرت ملامح ملابسه حتى أصبح قريب الشبه بمريدى المسجد فى هذا الوقت من كل عام . . .

سألوه عن اسمه : حار فى الإجابة . . وتطوع أحدهم وقال إن اسمه عبد الله . . سألوه عن صناعته حار فى الإجابة وتطوع أحدهم وقال : إنه خادم الله وخادم السيد البدوى .

كلنا عباد الله . . وكلنا خدم الله . . وخدم السيد البدوى . . وهكذا صار واحداً منهم . . ولم يعد أحد يسأله عن شىء . .

جابت الزوجة وجميع أفراد الأسرة جميع مستشفيات مصر دون فائدة . . زملاؤه المهندسون جابوا كل الطرق دون فائدة . . وفجأة لمحه أحدهم وهو فى إحدى حلقات الذكر . . جذبه من يده . .

ألست أنت فلانًا المهندس؟ نظر إليه بتعجب وأبعد يده بعنف، وعاود الانخراط مع المنشدين . . ولكن يد الزميل شدته بعنف أكثر هذه المرة . . عنف جعله يشعر وكأن أحدًا يوقظه من نوم عميق حالم . . ولكنه دفعه بشدة أيضًا تمامًا كما تدفع يد النائم تلك اليد التي تحاول أن توقظها . . وانتهى الأمر إلى قسم البوليس ثم إلى منزله حيث انهار . . واستيقظ من نومه غير متذكر أى شيء عن الحلم الذى عاشه ثلاثة أسابيع كاملة . .

هل هذا معقول؟! أنا لم أذهب إلى طنطا طوال حياتى!! ولا أعرف موقع السيد البدوى في طنطا!! كيف ذهبت إلى هناك؟! كيف عشت؟ كيف؟ وكيف؟ لا أصدق!! لا أصدق!! أنتم تدعون أشياء لم تحدث . . إذا كنتم صادقين فأنا إذن مجنون .

أنت يا عزيزى لست مجنونًا .

ولكنك كنت هاربًا . . هاربًا من نفسك . . هاربًا من أسرتك أو من عملك . . أو فلنقل هاربًا من ذلك العالم القاسى الذى ضغط عليك إلى الحد الذى لم تعد تحتمله . . إما أن تجن أو تموت أو تهرب بجلدك . . واخترت الأخيرة . . فضلت الهروب على الموت . . فضلت الهروب على الجنون .

إنها حالة نسميها فى الطب النفسى «الشرود الهستيرى» إنه شرود من الواقع المؤلم . . الواقع القاسى . . الواقع الضاغط . . إذن فلا بأس من أن أريح وأستريح . . لا بأس من إجازة أنسى فيها نفسى . . أنسى اسمى ووظيفتى . . أنسى كل شيء عن الماضى . . والحاضر . . أنساكم وتنسوننى . .

كل الذى تذكره أنها فى هذا اليوم شعرت بمغص فاستأذنت من عملها، وعادت إلى منزلها قبل موعدها المعتاد. . أدارت مفتاح الباب. . وفجأة. . لا شيء بعد ذلك. . لا تذكر أى شيء. . إنها فقط قلقة الآن على عينيها. . إنها لا ترى. . أجريت جميع الأبحاث على المخ والعين. . والنتيجة سلبية. . كل شيء سليم. . إذن حالة نفسية. . فى واقع الأمر هى لا ترى فعلاً. . وفى واقع الأمر هى لا تذكر أى شيء منذ لحظة دخولها إلى شقتها حتى أحضروها إلى المستشفى.

والذى حدث لهذه الإنسانة البائسة أنها أصيبت بفقدان الذاكرة الهستيرى، وكذلك بحالة يُطلق عليها اسم «العمى الهستيرى» وهو نوع من أنواع الهستيريا التحولية.

والذى حدث تمامًا أنها حين دخلت شقتها شاهدت منظراً أرادت أن تنساه. . فأصيبت بهذا الفقدان فى الذاكرة. . نسيت هذه اللحظات فقط. . وأيضًا لأنها لم تصدق عينيها. . فإنها فضلت - أو عقلها الباطن فضل - أن لا ترى إطلاقًا.

ما شاهدته يدفع بأى إنسانة إلى الانتحار أو الجنون. . . ولكنها فضلت الهروب. . وخير وسيلة للهروب أن تنسى، وأن لا ترى. .

ماذا شاهدت هذه الإنسانة المسكينة؟ لقد شاهدت زوجها مع شقيقتها!

وفى نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت سيدة تشكو من القيء.

عامان من الفحوصات والتحاليل والعقاقير دون أن تشفى من هذا القيء. . إذن حالة نفسية. . وبالسؤال عن ظروف هذا

القىء . . تذكرت أنه لا يحدث إلا كلما حاول زوجها الاقتراب منها . . وبمزيد من الضغط لكى تتذكر . . تذكرت أن هذه الحالة بدأت تنتابها حين شعرت أن عينى زوجها تلاحقان «الشغالة» . . منذ هذه اللحظة أصيبت بحالة من «القرف» . . حالة من «الغثيان» . . القرف والغثيان من هذه العلاقة الحيوانية .

وفى نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت زوجة تشكو من آلام . . آلام فى كل جسدها ، آلام حار معها فطاحل الأطباء . . التهمت عشرات الآلاف من المسكنات ومضادات الروماتيزم . .

إذن حالة نفسية . . فهذا هو القول المشهور حين يفشل الطب العضوى فى مساعدة إنسان . .

جاءت أخت زوجها مع طفلها لتعيش معهم بعد أن طُلقت . بالإضافة إلى أم زوجها التى عاشت معهم منذ أول يوم لزواجها . . ولم يكن أمامها إلا أن ترضى ، فهى نفسها لا مكان لها إذا تركت هذا البيت . . وكان عليها أن تقوم بخدمتهم جميعًا راضية صاغرة . . ولأنها غير قادرة على الكلام . . غير قادرة على التعبير عن شكواها وتذمرها ورفضها ، فإن البديل أن تشكو بجسدها . . الجسد لينوب بالشكوى عن النفس . . فشكوى الجسد مقبولة . . أما شكوى النفس فمرفوضة .

وفى نطاق الهستيريا التحولية تشاهد حالات الشلل فى الأطراف . . فقدان الإحساس ، فقدان النطق ، ارتعاش الأطراف ، الصداع ، احتباس البول . . التشنجات وفقدان الوعى . . الهستيريا التحولية تصيب أى عضو من أعضاء الجسم . . تصيبه بحالة تشبه تمامًا المرض العضوى .

والآن جاء دورك، عزيزى القارئ الإنسان. . لأحكى لك عن هذا المرض.

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة «هستيريا» ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس، ولكن الحقيقة غير ذلك، فمرض الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية.

وبعض الأطباء النفسيين لديهم الانطباع بأننا جميعًا لدينا الاستعداد للإصابة بالأعراض الهستيرية. ولكن بدرجات مختلفة: فالصداع الذى نشعر به أحيانًا. . وآلام الجسم والنسيان كلها قد تكون أعراضًا هستيرية. . الغرض منها الهروب من موقف معين، أو عدم القدرة على مواجهة الصداع أو الإجهاد أو الرغبة فى جذب الانتباه. . فلا شك أننا كلنا معرضون للإجهاد النفسى والصراع. البعض منا يواجه الموقف. . والبعض الآخر يعانى من الاضطراب والقلق. . ومازال هناك فريق ثالث لا يستطيع المواجهة، ولا يستطيع تحمل القلق، ولهذا فإنه يحول أعراضه النفسية إلى أعراض عضوية، أو ينفصل عن الواقع الذى يعيش فيه، وبذلك يحل الصراع ويهرب من الموقف. . وقد يحصل أيضًا على مكسب ثانوى، وهذا يحدث غالبًا فى الشخصية الهستيرية وهى إحدى الشخصيات الطبيعية التى تعيش بيننا، ولكنها تكون عرضة للأعراض الهستيرية. . هذه الشخصية تتميز بالسطحية وسرعة الانفعال، وعدم الثبات، والتقلب المزاجى السريع، والقابلية للإيحاء، وحب الظهور، والمبالغة والتهويل وجذب انتباه الآخرين، والقدرة على الانفصال والتحلل من الواقع، تمامًا كالممثل الذى يتقمص شخصية أخرى ويندمج لعدة ساعات على

المسرح، ونصفه بأنه ممثل رائع، لأنه اندمج تمامًا فى الشخصية الدرامية، واستطاع الانفصال عن الشخصية الحقيقية.

ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة «هسترا» وهى كلمة يونانية معناها «الرحم» لأن الفكرة التى كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية فى الرحم، ولكن ثبت عدم صحة ذلك، وأنها تصيب الرجال أيضًا، ولو أنها أكثر انتشاراً فى النساء.

ولعل السبب فى انتشارها بنسبة أكبر فى النساء، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث إن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هستيرية .

علماء الفسيولوجيا يرون أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما فى قشرة المخ، فقشرة المخ هى المسئولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التى تقع تحت هذه القشرة، ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ، فيضطرب عملها، وينتج عن ذلك الأعراض الهستيرية المختلفة.

بينما يرى «فرويد» رائد مدرسة التحليل النفسى أن الأعراض الهستيرية ما هى إلا مواقف لاشعورية يكرر فيها المريض مواقف وصدمات تعرض لها فى طفولته، وأنه حين واجه الصعوبات نفسها، فإنه عاد وسلك السلوك الذى صاحب هذه الخبرات فى الطفولة.

وحديثًا جداً ظهر اتجاه جديد أطلق عليه الموقف المرضى أو السلوك المرضى وهو أن المريض يستفيد استفادة مباشرة بأن يؤدى دور المريض. . أى أن المرض يخدم المريض. يرفع عن كاهله المعاناة، ولهذا نجد أن مريض الهستيريا برغم أنه يعانى من الشلل أو العمى، فإنه لا يبالى ولا يعانى من القلق الذى يُصاحب عادة هذا المرض.

وتأتى الهستيريا فى صور متعددة إحداها نسميها «الهستيريا التحولية» أى تحول العرض النفسى إلى عرض عضوى. كالعمى الهستيرى والصمم وفقدان القدرة على الكلام، والشلل، وارتعاش الأطراف، والإغماء، والنوبة الهستيرية، وفقدان الإحساس تمامًا، والصداع والقيء والسعال وفقدان الشهية والحمل الكاذب، والبرود الجنسى عند المرأة. . وأكثر أعراض الهستيريا التحولية شيوعًا هى الآلام فى كل الجسم أو فى جزء معين.

وهناك نوعٌ آخر من الأعراض يُسمى الأعراض الانفصالية، وفيه يحدث انفصال فى شخصية المريض، ويتحول مؤقتًا إلى شخصية أخرى، وقد يُصاب بفقدان الذاكرة وينسى شخصيته، فيتحرك إلى مكان آخر يبعد عن المدينة التى يعيش فيها، ويسمى ذلك بالشرود الهستيرى، ومن أهمها التجوال الليلى أو السير فى أثناء النوم.

الحقيقة المهمة التى أحب أن أؤكدها أن هذه الأعراض تحدث على المستوى اللاشعورى، أى أن المريض لا يدعيها.

ومن المهم فى علاج مثل هذه الحالات دراسة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتحديد الصراعات التى يواجهها المريض،

ومدى الاستفادة التى يحققها من ظهور هذه الأعراض . . فقد يُصاب عامل يعمل أمام آلته بارتجاف فى أطرافه أو نوبة إغماء أثناء عمله، وهذا يعنى أنه يرغب فى تغيير طبيعة عمله، و قد تُصاب زوجة بحالة من القىء كلما اقترب منها زوجها، وهذا يعنى أنها تكرهه، وقد يُصاب موظف بالصداع وخاصة فى مكان عمله . . وهذا يعنى أنه ليس على وفاق مع رئيسه أو زملائه . . أى أنه غير سعيد فى عمله . . ولهذا فإن دور الطب النفسى ليس فى إزالة الأعراض الهستيرية لأنها يمكن أن تختفى تلقائياً، ولكن يجب أن يهتم بدراسة الدوافع اللاشعورية وراء هذه الأعراض ومساعدة المريض على التكيف ومواجهة الموقف .

●●●

الفصل السادس: الاكتئـــاب...
مرض الأذكياء والمثقفين!

إذا كـان الشيب يزحف على رأس الإنسـان بفعل الأهوال التى يصادفها فى حياته، فإننى أعتقد أن بعض هذه الشعيرات البيضاء فى رأسى ترجع إلى هول ما سمعت من مرضى الاكتئاب.

فى حياتى الشخصية أشياء سارة.. تأثيرها يكون على قلبى فى صورة نبضات سريعة راقصة.. وكذلك هناك أشياء غير سارة.. تأثيرها يكون على قلبى فى صورة «وجع»..

وفى كل مرة أجلس فيها إلى مريض الاكتئاب أشعر «بوجع» فى قلبى..

لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته.

أكـره مـرض الاكـتـئـاب بنفس القـدر الذى أحب به مـريض الاكتئاب.. فهو أرق الناس وأصفاهم وأصدقهم.

أكره مرض الاكتئاب، ولكنى أعترف بأن له فضلاً علىَّ.. لقد غيَّر مسار حياتى..

إنه مرض الأذكياء والمثقفين.. وكذلك فهو مرض هؤلاء الذين لم يعرف الشر طريقه إلى قلوبهم..

رغم أن الاكتئاب نقيض الحياة، فإننى أحيانًا أنسى أننى طبيب، وأعجب كيف يكون للحياة معنى بدون الاكتئاب.

من يقـول لى أنه لم يشعـر قط بالاكتئـاب.. إنه لم يشعـر يومًا بوخز الحزن: أقول له إننى أتشكك فى آدميتك..

العجيب أن حياة الإنسان تبدأ بالبكاء وتنتهى أيضًا بالبكاء . . فهل الاكتئاب قدر محتوم كُتب على الإنسان . . !!

عزيزى الطبيب حديث التخرج : إذا لم تقرأ جيدًا عن الاكتئاب : أعراضه . . علاجه . . إذا لم تبحث عن علامات الاكتئاب فى كل مريض يدخل عيادتك ، فإننى أتنبأ لك بأنك ستكون طبيبًا فاشلاً .

فَهْم مرض الاكتئاب ليس حكرًا على الأطباء . . هناك العديد من الأدباء المبدعين ، الذين استطاعوا أن يصفوا بعمق خلجات النفس المكتئبة .

من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب ، فإن قلبه من حجر ، أو أشد قسوة .

الفنان الصادق له نفس أكثر مَيْلاً إلى الإحساس بالاكتئاب . . النغم واللون والكلمة . . ما هى إلا هدير نفوس أفعمها الاكتئاب .

لم أرَ فى حياتى إنسانًا شاكرًا وممتنًا مثل مريض الاكتئاب ، الذى منَّ الله عليه بالشفاء . .

قتلت الأم وليدها الرضيع . . أتعرفون لماذا قتلته . . ؟ قتلته لكى تحميه من عذاب الاكتئاب الذى تعانى منه !

مات الرجل . . فامتنع كلبه عن الطعام حتى مات ! حتى الكلاب تعانى من الاكتئاب يا معشر البشر . .

ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة . . مات بعدها بشهرين . . إنه مات بفعل الاكتئاب . .

سبحانك يا من جعلت الاكتئاب مرضًا يصيب بعض عبيدك . . على قدر فهمى المحدود ، إنها نفس الحكمة الكامنة فى خلق الليل

والنهار . . الأبيض والأسود . . الخير والشر . . البرودة والحرارة . . الأفاعي والحملان . . لكل شيء جعلت له نقيضه . . فإذا قيمة الشيء لا تُعرف إلا من خلال نقيضه . .

دخل صديقي حجرته وأطلق على رأسه الرصاص! ولم يدرِ أحدٌ حتى مات أنه كان يُعاني من الاكتئاب . . القصة بدأت قبل عام من إطلاق الرصاص . . بدأت بآلام في معدته . . لف الدنيا كلها من أجل علاج لآلامه . . ولم يهتد حكيم إلى سر آلامه . . ثم بدأ يعتزل الناس . . ثم قرر أن يعتزل الحياة . .

عزيزي القارئ..

أعتذر مقدمًا لأنني سأطلب منك أن تحاول القيام بتجربة قد تبدو سخيفة . . ولكنها ضرورية حتى تستطيع أن تعيش معنا هذا الفصل من الكتاب . . بقلبك مع عقلك . .

تصور أنك ستنهض من مكانك الآن لتحضر مسدسًا، ثم تلصقه حيث منتصف المسافة بين عينيك، ثم تطلقه . . وبعد ثوانٍ تغادر تمامًا هذه الحياة . .

حاول من فضلك أن تتصور الآتي :

١ - الدافع الذي يمكن أن يقودك إلى هذا الفعل .

٢ - إحساسك وقد وصلت إلى القرار بإنهاء حياتك .

٣ - اللحظات التي ستمر عليك منذ لحظة اتخاذ القرار إلى أن تمسك بالمسدس .

آسف مرة ثانية أن دفعتك إلى تجربة على مستوى التخيل، رغم علمي المسبق أنك لن تستطيع أن تتخيل هذا الموقف . . لسبب

بسيط . . وهو أنك تحب الحياة وتتمسك بها رغم سخطك عليها . . حتى محترفو مهنة الطب النفسي -وأنا أحدهم- لا يقدرون على وصف هذه اللحظات، رغم أنهم يرون أصحابها الحقيقيين في كل يوم . . لن يحكي لك عن هذه التجربة إلا الذي مر بها حقيقة . . وللأسف فإنهم يغادرون الحياة قبل أن نستطيع أن نسألهم . . ومن ينقذ منهم يُصاب بفقدان للذاكرة عن هذه اللحظات . .

متى يقتل الإنسان نفسه؟

الإجابة:

حين تصبح الحياة غير محتملة . . حين تصبح عديمة القيمة . . حين تصير عديمة الجدوى . . حين لا يوجد أي حل للخلاص من الآلام . . حين يكون الموت هو طريق الخلاص الوحيد . .

ما هي هذه الآلام؟

أعتذر لأني لا أستطيع أن أصفها لك بدقة . . ولكن مريض الاكتئاب يقول:

«أشعر بألم في الداخل . . أشعر بتمزق داخلي . . أشعر بالنار في أحشائي وفي صدري . . لم أعد أحتمل هذا الألم».

هذا، يا عزيزي القارئ، ما نسميه بالألم النفسي . . هل تستطيع أن تقارنه بآلام الأسنان أو بالمغص الكلوي؟

مريض الاكتئاب يجيب:

«أي ألم محتمل إلا هذا الألم . . أتمنى أن أفقد ذراعيَّ معًا وأشفى من هذا الألم . . أي مرض في العالم مهما كانت آلامه أهون من هذا الألم».

والمأساة أن مريض الاكتئاب فى بعض الحالات يشعر أنه يستحق هذا العذاب . . إنه الإحساس بالذنب دون أى ذنب اقترفه . . بل إنه يزيد من تحقير ذاته والتقليل من قيمتها . . يشعر أنه عالة على الآخرين . . أنه سبب معاناتهم . .

يبدأ المرض بفقدان الاهتمام وفقدان الرغبة . . الألوان كلها باهتة . . لا طعم لأى شىء . . وذلك قبل أن يشعر بقتامة الأشياء ومرارتها . . ثم يجرفه الحزن . . حزن غريب فى عمقه وحدَّته . . رغبة فى البكاء . . تشاؤم . . خوف . . هواجس . . يفتح عينيه قبل الفجر بقليل والكل نيام . . إنها أسوأ لحظة . . فى المساء تخف الحدة نسبيّاً . . ويهرع إلى السرير هروبًا . . يضعف التركيز . . تضعف الشهية للطعام . . يتناقص وزنه . . ويبدأ فى الانعزال التدريجى . حتى يصل إلى المرحلة الحرجة حين يقول إن الحياة لا تستحق أن نحياها . . ثم يقول : أنا لا أستحق الحياة . . ثم تراوده فكرة الخلاص . . ثم يدبر لها بإحكام وإتقان . . ثم يتم التنفيذ دون توقع من أقرب الناس إليه . .

وقد يلبس الاكتئاب قناعًا . . إنه يختفى وراء آلام الجسد : المعدة . . القلب . . الظهر . . أى جزء من الجسم يتولى التعبير عن الاكتئاب . . ويظل المريض حائرًا تائهًا . . شهورًا تمتد إلى سنة أو أكثر . . والاكتئاب لا يريد أن يفصح عن نفسه ، حتى أن الأطباء أطلقوا عليه اسم «الاكتئاب المقنَّع» .

وقد يسمع مريض الاكتئاب أصواتًا غير حقيقية أى هلاوس . . ولكنها أصوات تشتمه وتؤنبه وتحقره وتدعوه إلى أن يجهز على نفسه . . وقد يصاب بالهذاءات والضلالات كأن يعتقد بأنه مصاب

بمرض خبيث . . أو أن جزءًا من جسده -مثل القلب- قد توقف عن العمل، أو أن هذا الجزء لم يعد موجودًا .

أعراض غريبة مؤلمة لا يعرف كم هى معذبة ومهلكة إلا من مرَّ بها . . إلا من عانى منها . . أعراض يجب ألا نأخذها باستخفاف، فنطلب من المريض أن يقاومها بإرادته، ونضغط عليه لكى يشاركنا الحياة، وأن الأمر سيتحسن إذا هو قام بإجازة وذهب للترويح عن نفسه . . أبدًا إنه لن يستطيع . . فارحموه من تلك النصائح غير المجدية . .

ومرض الاكتئاب العقلى أكثر انتشارًا فى الرجال حيث النسبة ٣- ٢ ، وهناك نوعٌ آخر من الاكتئاب يُطلق عليه «اكتئاب سن اليأس» ونسبته ترتفع فى النساء عن الرجال ٧-١ ، ويُعرف باسم «الميلانكوليا»، وعادة يبدأ بعد سن الخمسين أى فى الفترة التى يبدأ فيها هبوط نشاط الغدد الجنسية . .

وهناك اتجاه لإنكار علاقة هذا النوع من الاكتئاب بالتغيرات الهرمونية التى تحدث فى هذه السن، وأن هذا الاكتئاب يحدث نتيجة لظروف نفسية وبيئية كفقدان الزوج، أو زواج الأبناء، أو الإحالة للمعاش بالنسبة للرجال . . وأعراضه هى أعراض الاكتئاب العقلى نفسها، ولكن تكون مصحوبة أيضًا بحالة شديدة من القلق والتوتر .

أما «الاكتئاب التفاعلى» فأمرٌ مختلف تمامًا . . فهو مرض نفسى يدرك المريض أبعاده، ويحدث نتيجة لمؤثرات خارجية، تدفع الإنسان إلى الإحساس بالحزن، دون أن يصاحب ذلك أى أعراض فسيولوجية، كما لا يصاحبه أى ميول انتحارية، بل على العكس فإن المريض يسعى بنفسه إلى الطبيب طلبًا للعلاج . .

وتميل كل الأبحاث فى العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن مرض «الاكتئاب العقلى» يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية فى مخ الإنسان، وذلك بسبب نقص هرمونى السيروتونين والأدرينالين.

وأيضًا أكدت الأبحاث الجديدة أن مرض الاكتئاب يحدث نتيجة لاضطراب نسبة المعادن فى الجسم، ولقد وُجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠٪ عن الشخص الطبيعى، وباستعمال عقار «الليثوم» -وهو من المعادن التى تعيد للصوديوم توازنه فى الجسم. . فإن مرض الاكتئاب لا يرتد مرة أخرى، ولهذا يستعمل هذا العقار فى الوقاية من مرض الاكتئاب.

كما أن هناك نوعية معينة من الشخصيات تكون عرضة أكثر للإصابة بهذا المرض، وهذه الشخصيات تُعرف باسم «الشخصيات الدورية» والتى يميل صاحبها من الناحية الجسمية إلى البدانة، ومن الناحية النفسية إلى الانبساط، ويعرف بين أصدقائه بأنه «طيب وقلبه أبيض» ولكن تنتابه فترات من هبوط المعنويات، والميل إلى العزلة وفقدان الاهتمام.

ومن الغريب أن بعض مرضى الاكتئاب العقلى قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تمامًا من الاكتئاب، ويسمى مرض المرح أو الهوس: أى يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح، وأحيانًا تأتى نوبات متكررة من المرح دون نوبات اكتئاب!

ومرض المرح قد يأتى فى صورة حادة أو صورة أقل حدة تسمى: «المرح تحت الحاد». . وفى هذا المرض يشعر المريض بالسرور والبهجة والنشاط الزائد. . وتزاحم الأفكار فى رأسه والحركة الزائدة، بحيث يعمل ليل نهار دون الاحتياج إلى النوم.

وكذلك التفكير فى الكثير من المشروعات دون أن ينفذ شيئًا وذلك لتشتته الشديد .

ويصاحب ذلك إحساس بالعظمة والغرور، وبالقدرة على عمل أى شىء، ولذا فهو يثور على من يعترض طريقه، وقد يتطور الأمر إلى الهياج، ولا يملك الطبيب النفسى وهو يفحص مريض المرح إلا أن يشاركه فى الضحك فعلاً، ولهذا يطلق تجاوزًا على «مرض المرح» أنه مرض مُعْد . . وإذا شارك الطبيب المريض فى الضحك، فإن هذه المشاركة تُعتبر علامة تشخيصية مؤكدة لمرض المرح . ومع النشاط الزائد وعدم النوم قد يُصاب المريض بإرهاق شديد وتشوش فى الوعى، ويفقد قدرة التعرف على الزمان والمكان، وقد يصاحب ذلك هلاوس سمعية وبصرية .

وهذا المرض له الأسباب الكيماوية كمرض الاكتئاب . . ولقد ثبت أن مريض المرح يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٢٠٠٪ عن الإنسان الطبيعى، ولهذا فإن مرض المرح ومرض الاكتئاب يُعالجان بكفاية تامة الآن بالعقاقير، وأحيانًا بالجلسات الكهربية . . كما تُستعمل عقاقير لمنع تكرار حدوث المرض للمريض .

ألا يبدو غريبًا هذا الارتباط بين مرضى المرح والاكتئاب؟ . . إنهما نقيضان . . ولكن نبعهما واحد . . نبع الوجدان . . مريض الاكتئاب بعد شفائه قد يُصاب بنوبة مرح مرضية . . ثم يشفى من المرح ليُصاب بالاكتئاب، وهكذا بشكل دورى . . من اليأس والتعاسة وهبوط كل الوظائف النفسية والفسيولوجية وتحقير الذات إلى التفاؤل الشديد والنشاط الزائد والتيه والزهو إلى حد الإحساس بالعظمة . . بل إنه يحدث أثناء علاج مريض الاكتئاب أن تنقلب الحالة إلى مرح حاد، وذلك بسبب زيادة جرعة مضادات

الاكتئاب، وكذلك قد تنقلب حالة المرح أثناء علاجها إلى حالة اكتئاب. . تمامًا مثل البندول حين ينطلق من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار. . ثم من أقصى اليسار إلى أقصى اليمين. . ولعل هذا هو ناموس الكون. . حين يصل أى شىء إلى أقصى مداه، ينقلب إلى النقيض، وكأنه فى انطلاقه وتفاقمه تتولد عناصر فَنائه وتلاشيه. .

لم يخلق شىء إلا وخُلق معه نقيضه. . ومعرفتنا بهذا الشىء لا تكون إلا بمعرفة نقيضه. . فنقطة على كرة لا يكون لها كيان جغرافى إلا من خلال نقطة أخرى مقابلة لها. . أى فى عكس اتجاهها. . وحالة وجدانية معينة لا يكون لها معنى إلا من خلال وجود حالة وجدانية فى الاتجاه المقابل، أى حالة نقيضية. . والقيم الإنسانية السامية لا معنى لها إلا بوجود قيم مغايرة تمامًا. . فالخير يقابله الشر، والصدق يقابله الكذب، والحب يقابله الكراهية، والنور يقابله الظلام. . ولهذا فإن المقابل الطبيعى للحزن هو الفرح. . واليأس الأمل. . والتشاؤم التفاؤل. . والخمول النشاط. . وتحقير الذات العظمة.

كيف تشعر بالفرح إذا لم تكن قد خبرت الحزن؟! الفرح الذى يأتى بعد حزن تكون له حلاوة قطرات الماء التى تهبط على لسان شقّقه الجفاف.

ولهذا لا تأسَ على نفسك يا صديقى مريض الاكتئاب. . إنك أقدر الناس على الإحساس بمعنى الفرح. . بمعنى الأمل. . بمعنى الجمال. . بل أنت الوحيد القادر على الإحساس بكل نعم الخالق فى الكون. . أنت الوحيد القادر على أن تكلمنا عن معنى الحياة. . إن تجربتك المضنية تجعل لك خاصية النحل الذى يرتشف رحيق

الزهور. . تجعل لك خاصية جذور النباتات التى تمتد فى باطن الأرض لتمتص كل العناصر الطيبة اللازمة لاستمرار ونمو وازدهار الحياة.

إن تجربة الاكتئاب هى أعظم وأهول تجربة يمر بها إنسان. . وأجد نفسى فى مأزق. . هل أحسد مريض الاكتئاب أم أشفق عليه من هول التجربة؟. . لعلى أحمل له فى قلبى كلا الإحساسين المتناقضين. . الحسد والإشفاق. . أحسده لأنه اقترب من فهم معنى الحياة. . ولكن لا أملك نفسى من الإشفاق، لأن مريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أى إنسان آخر.

●●●

الفصل السابع: الفصـــام...
فرقة موسيقية مات قائدها!

الفن هو أجمل ما فى الوجود . . والموسيقى هى أرقى وأجمل الفنون . . إنهـا أجمل الجمـال . . إنهـا الالتحـام بين الفكر والوجدان . . التناسق البديع بين المعنى والشعور . . إنها المعنى الذى يوضح الشعور وإنها الشعور الذى يكشف عن المعنى .

والفصام هو الانفصال بين المعنى والشعور . . بين الفكر والوجدان . . حالة من التفسخ . . الطلاق .

ولهذا فهو تحطيم لمعنى الإنسان . . إنه إهدار الإنسانية . . إهدار هذا الكيان بديع الصنع الذى يتميز بالالتحام والتناسق والانسجام بين الفكر والشعور . . الإنسان هو السيمفونية الخالدة التى منحها الله للأرض حين خلقها . . ومن هنا تجىء عظمة التراب الذى يمشى عليه الإنسان . . التراب الذى خُلق منه الإنسان . . التراب الذى يُدفن فيه الإنسان . . ومن هنا تجىء محبتى الشخصية وعشقى للطين . . فهو الحياة بكل معانيها .

فكر الإنسان لا بد أن يرتبط بوجدانه . . إذا حدث الانفصال فهذا معناه مرض الفصام «الشيزوفرينيا» . . تخيل قطاراً انفصلت عرباته بعضها عن بعض، فسارت كل عربة فى اتجاه مختلف . . تخيل مخموراً يمشى فيتحرك كل جزء من جسمه دون ارتباطه بالأجزاء الأخرى حتى تختلط قدماه فيقع منكبّاً على الأرض . . تخيل شجرة نبتت جذورها إلى أعلى، واتجهت فروعها إلى أسفل . . «الفصام» هو فرقة موسيقية مات قائدها فجأة، فعزفت كل آلة لحنًا خاصاً بها .

الفصام هو تفتيت الإنسان . . أو تفتيت لمعنى الإنسان . . أى هو تفتيت الإنسانية . . وإذا تفتت الإنسان فإنه ينفصل عن بقية البشر . . أى ينفصل عن الواقع الذى يرتبط به هؤلاء البشر . . فإذا هو يرى ويسمع أشياء لا وجود لها . . فإذا هو يعتقد فى أشياء غير حقيقية بالمرة . . فإذا هو يبتهج فى أكثر المواقف مدعاة للحزن . . فإذا هو يبتئس فى أكثر المواقف مدعاة للابتهاج . . فلا عجب إذن أن نراه يكسر كل القوانين التى تحكم سلوك الإنسان الاجتماعى، فيكون له سلوكه الخاص الذى يفزعنا ويجزعنا . . فلقد خرج عن المألوف وعن المعتاد . . إنه يعيش فى عالم خاص به هو وحده . . فانفصل فكره عن فكرنا . . وانفصل وجدانه عن وجداننا . . وانفصل إدراكه عن إدراكنا . . وبالتالى اختلف سلوكه عن سلوكنا . . ولهذا فإنهم عذبوه فى البداية . . عذبوه لطرد الأرواح الشريرة التى استولت على عقله وعلى جسده . . ثم سجنوه بعد ذلك ليحموا أنفسهم . . وبينما كانت أوروبا «فى عهود الظلام» تعذبه وتحرقه وتسجنه، بنى له العرب أول مستشفى للعلاج . . والعلاج يهدف إلى جمع الشتات . . توحيد الفكر بالوجدان . . ربط الإدراك بالحقيقة المادية . . مواءمة السلوك بالواقع . .

يقول مريض الفصام:

إنهم يقرأون أفكارى وبالتالى يعرفون كل شىء عنى . . بل هم ينشرون هذه الأفكار فى أجهزة الإعلام . . أجهزة التسجيل موجودة فى كل مكان أذهب إليه . . يراقبوننى فى كل مكان . . بعضهم يحاول الإيقاع بى والتخلص منى . . يحاولون تسليط أشعة كونية على رأسى لإذابة مخى . . حاولوا قتلى عن طريق السم . . زوجتى تتآمر معهم ضدى . . أخى يساعدهم فى الخلاص منى . .

أحيانًا يوجهون السباب لى . . يشتمونني بأفظع الكلمات . . إنني أسمع أصواتهم فى كل مكان أذهب إليه . . يتهمونني فى شرفى . . فى رجولتى . . يسخرون منى . . يهددونني .

يقول مريض الفصام:

زوجتى تخونني . . أنا واثق من هذا . . إن لدىَّ الأدلة . . أقوى دليل نظرات عينيها . . طريقة اهتمامها بشعرها . . وهل هناك أدلة أقوى من ذلك؟! . . فى يوم تركت عملى وفاجأتها فى المنزل . . ظهر عليها الاضطراب وهذا دليل آخر على خيانتها . . فاجأتها فى يوم آخر، فوجدت الفراش غير مرتب، وهذا أقوى الأدلة . . أعتقد أنها تخونني مع أكثر من شخص: البواب . . وبائع الجرائد . . وزميلى فى العمل . . اتفقت مع أحدهم للتخلص منى عن طريق السم . .

تقول مريضة الفصام:

زوجى على علاقة بجنية من تحت الأرض . . أسمعه يتحدث معها . . هذه الجنية تحاول الخلاص منى لتنفرد بزوجى . . لقد تغير فى معاملته معى . . وهذا معناه أنه يحب هذه الجنية . . إذا تناولت طعامًا أو شرابًا منه أشعر بميل للنوم . . إنه يضع لى مادة مخدرة لأنام ليقضى الوقت مع حبيبته الجنية .

يقول الشاب الصغير وقد داهمه الفصام:

أنا نبى جديد وصاحب رسالة سماوية . . لقد هبط علىَّ الوحى وحادثنى وأمرنى أن أدعوكم لدين جديد . . ولهذا قررت أن أترك الدراسة لأتفرغ للدعوة .

تقول السيدة التى جاوزت الستين من عمرها:

إننى حامل . . والسبب هذا الشاب اللعين الذى يقطن فى الشقة المجاورة (عمر الشاب ١٤ عامًا) . . إنه دأب على مغازلتى . . فى

أى مكان أذهب إليـه أسـمع صـوته يدعـونى للزواج منه . . ولما رفضت الزواج أصر على إذلالى . . وحدث عن طريق الهواء الذى سلطه علىَّ . .

تقول السيدة البالغة من العمر ثلاثين عامًا:

إن هذا الفنان المشهور وقع فى غرامى . . إنه يغازلنى عن طريق أغانيه فى الإذاعة والتليفزيون . . فى كل أغنية يوجه رسالة لى . . فى كل أفلامه يوجه عبارات خاصة لى . . ولكنى لا أدرى لماذا يتجاهلنى حين أحاول أن أتحدث إليه . . إننى أذهب يوميًا إلى منزله . . ولما طردنى أصبحت أنتظره فى الشارع لأراه . . ورغم أنه يحبنى فإنه يهرب منى . . أرسلت له مائة خطاب حتى الآن . . وكل أسبوع أرسل له باقة زهور . . أرسلت له العديد من الهدايا . . ما زال يحبنى عن طريق أغنياته وأفلامه، ولكنه يرفض الزواج منى .

يقول الرجل الذى ناهز الأربعين:

أنا دائمًا يمشى خلفى . . إذا التفت رأيته . . إنه أنا تمامًا . . نفسى هيئتى . . ملابسى . . صوته . . حركاته . . وكل حركة أقوم بها يقوم هو بها أيضًا فى نفس الوقت . . لا يتركنى لحظة . .

تقول فتاة فى العشرين وهى تشير إلى أمها الحقيقية:

هذه السيدة ليست أمى . . إنها سيدة أخرى ولكنها أخذت شكل أمى . . إنها ممثلة تؤدى دور أمى . . إننى أرفضها لأنها ليست أمى الحقيقية . . لقد استطاعت أن تقنع إخوتى بأنها الأم الأصلية، ولكننى أعرف حقيقة أمرها . . إنها سيدة مدعية . .

فى عام ١٨٤٣ قبع المواطن الإنجليزى ماجنتون وسط الجموع المنتظرة فى الشارع لتحية رئيس الوزارة أثناء مروره أمامهم . . وحين مرت السيارة بمحاذاة ماجنتون أطلق الرصاص عليه فأخطأه

وقتل سكرتيره . . ولما سُئل ماجنتون عن سبب محاولة قتل رئيس الوزراء الإنجليزى . . قال: إنه يضطهدنى . . إنه يحاول إيذائى . . ولهذا صممت على قتله . . ومن هذا التاريخ صدر أول تشريع بفحص القتلة نفسياً قبل محاكمتهم لتقدير مدى مسئوليتهم فإذا ثبت أنهم مرضى فإنهم يعالجون بدلاً من عقابهم . .

والآن جاء دورى معك، عزيزى القارئ، لأوضح لك بعض معالم هذا المرض . .

فبالرغم من تواضع معلومات الكثيرين عن الطب النفسى فإن «كلمة الفصام» أو «الشيزوفرينيا» تُعتبر من الكلمات المشهورة على ألسنة الكثيرين، وبالطبع فهى تُستعمل بدون دقة، تمامًا كما تُستعمل كلمة هستيريا، وربما خلط الكثيرون بين الهستيريا والفصام كما يحدث فى معظم الأعمال الدرامية المصرية . .

«الفصام» مرض عقلى يسبب كثيراً من الأعراض التى تؤثر على شخصية المريض وسلوكه ومستقبله، وتنعكس آثاره على المحيطين به، وأغلب حالات الفصام تبدأ فى سن مبكرة ما بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين، ويُعتبر من الأمراض المنتشرة حيث إن نسبة حدوث الإصابة من بين مجموع الشعب المصرى حوالى ١,٥٪، أى إذا اعتبرنا أن تعداد الشعب المصرى حوالى ٤٠ مليونًا، فمعنى ذلك أن هناك ٨٠٠,٠٠٠ مواطن يعانون من هذا المرض العقلى . .

ولقد تعددت النظريات لتفسير حدوث المرض الذى يُعتبر إلى وقت قريب من الأمراض المستعصية غير القابلة للشفاء والتى مآلها التدهور التام، إلا أن إسهامات البحوث الكيمياوية استطاعت أن تلقى الضوء على احتمالات لاضطرابات كيمياوية فى المخ فى أثناء

تكوين بعض الهرمونات العصبية مثل : الأدرينالين والنورأدرينالين حـيث تتكون بدلاً منهـا مـواد أخـرى هي المسـئولة عن هذا الاضطراب . .

ومن الغريب أن هذه المواد غير الطبيعية تشبه في تركيبها بعض المواد الأخرى التي يطلق عليها عقاقير الهلوسة مثل ل . س . د . ومن المعروف علمياً الآن أن ل . س . د . يحدث أعراضًا تشبه تمامًا أعراض الفصام . . والعقاقير التي تستعمل الآن في علاج هذا المرض توقف هذا الاضطراب الكيمياوي ، وبهذا تغيرت صورة هذا المرض العقلي إلى ما هو أحسن ، وأصبح من الممكن علاج كثير من حالاته بفضل اكتشاف أسبابها الكيمياوية وتوفير العقاقير اللازمة لعلاجها . .

ولكن يجب الإشارة إلى أن هناك الكثير من العوامل التي تساعد على ظهور الأعراض . . كالضغوط الأسرية والاجتماعية إلا أن بعضًا يؤكد أن هذه ما هي إلا عوامل مفجرة للمرض الكامن .

والمهتمون بالطب النفسي للأطفال يؤكدون أن المرض ينشأ نتيجة لاضطراب علاقة الطفل بوالديه . . إحدى النظريات تؤكد أن الطفل يُصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه : فعالم الوالدين كليهما مضطرب مشوش متناقض ، وينقلان هذا الاضطراب إلى طفلهما ، فأحدهما قد يصدر أمرًا للطفل بأن يفعل شيئًا ما ، وفي الوقت نفسه يصدر له الآخر أمرًا عكسياً بألا يفعل هذا الشيء نفسه ، وبهذا يقع الطفل في الحيرة ، ولا يدري ماذا يفعل ، لأنه لو نفذ أياً من الأمرين فإنه سيُعاقب ، ولهذا فهو لا يفعل شيئًا أي يسلك سلوكًا سلبياً . . .

نظرية أخرى تؤكد أن الأسرة هى المريضة وأن الطفل الذى يُصاب بالفصام ما هو إلا مظهر من المظاهر المرضية لهذه الأسرة، والاضطراب يكون فى علاقة الوالدين حيث يكون هناك انقسام عاطفى: فأحدهما سلبى اعتمادى والآخر شخصية سائدة مسيطرة، وعادة ما تكون الأم هى المسيطرة صاحبة الرأى الأول فى الأسرة وتحاول اكتساب ابنها إلى صفها، فيتجاهل الابن أباه، ويصبح الأب شخصية ضعيفة على هامش الأسرة، وتُسمى هذه الأم بالأم «الباعثة على الفصام».. يؤيد كثير من العلماء هذه النظرية التى تؤكد أن البرود العاطفى بين الوالدين هو المحرك والباعث لمرض الفصام.. وهذا يعنى أن العوامل الوراثية ليست هى المحددة والقاطعة فى ظهور مرض الفصام، بل إن البيت يؤدى دورًا له أهميته، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران: فالمريض يرث الاستعداد للمرض، ثم تأتى البيئة بضغوطها، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض..

وأعراض المرض كثيرة ومتعددة، وأهمها اضطراب التفكير، وهذا يأخذ صورًا متعددة؛ قد يكون على هيئة اضطراب محتوى التفكير، وهذا يظهر على هيئة هذاءات أو معتقدات خاطئة: كأن يعتقد المريض أنه مضطهد وأنه مراقب من البوليس، وأن أحدًا يتتبعه أو يحاول قتله، أو أن هناك أجهزة تسجيل تلتقط كل ما يقول كمحاولة للتشهير به! ويكون المريض قلقًا ومضطربًا لإحساسه بالاضطهاد.

وقد يعتقد المريض أن الآخرين يقرأون أفكاره، أو أن أفكاره تُذاع من خلال جهاز التليفزيون، وأن مذيع التليفزيون يشير إليه بعبارات ذات مغزى.

وقد يضطرب «شكل التفكير» فيصبح كلام المريض بلا معنى أو غير مترابط، ويصعب عليه التركيز أو التفكير بشكلٍ منطقى فى أى موضوع، ويعجز عن التجربة، ويفكر بشكل حرفى محدد، ويمكن الكشف عن هذه العلاقة بأن يطلب من المريض أن يقدم تفسيراً لأحد الأمثال المشهورة مثل «عصفور فى اليد خير من عشرة على الشجرة»، فيقول حرفياً: «إن عصفوراً فى يدى أضمن من العصافير التى على الشجرة لأنه من الممكن أن تطير!». أى أنه لا يخرج عن حدود الكلمات فى تفسيره للمثال، على حين أن هناك معنى مختلفًا وراء هذه الكلمات، مؤداه أن الفرصة القريبة من الإنسان، والتى هى فى متناول قدراته وإمكانياته، أضمن وأقرب للتحقيق من فرصة بعيدة قد يعجز أو يفشل فى تحقيقها.. وهذا التفكير المحدود هو السبب فى فشله دراسياً، فالاستذكار يحتاج إلى تجريد واستيعاب المعنى وليس مجرد حفظ الكلمات!

والعرض الثانى لمرض الفصام هو اضطراب العاطفة أو الوجدان: فيصاب المريض بالتبلد الانفعالى، فلا يشعر بالفرح أو الحزن وقد يُصاب بعدم ملاءمة الانفعال، فيفرح فى موقف يستدعى الحزن، ويحزن فى موقف سعيد: أى أن عواطفه لا تتلاءم ولا تتناسب هى والموقف.

ومن أعراض الفصام أيضًا، اضطراب الإدراك، وأهمها ظهور الهلاوس السمعية والبصرية.. فيسمع المريض أصواتًا توجه الحديث إليه، وعادة ما تكون على هيئة ذم وإهانات توجه إلى المريض، وقد يرد عليها ويدخل فى حوار معها، وقد يبدأ المرض

فى شكل اضطراب فى السلوك، فيُقْدم المريض على تصرفات غريبة لا تتفق مع سنه أو ثقافته: ومن أمثلة ذلك أن يعزل نفسه تمامًا عن الناس.. ويهجر عمله أو دراسته أو يهيم فى الشوارع بدون هدف، ويفقد الكياسة فى الحديث، فيتفوه بألفاظ غير لائقة أمام الناس، ويبدد أمواله، وقد يعتدى على الآخرين بدون سبب واضح..

ومريض الفصام قد يفقد إرادته تمامًا فيصبح سلبيّاً عاجزاً عن اتخاذ القرارات، ويصبح من السهل توجيهه والتحكم فيه: أى يسلم إرادته لغيره.. وإذا أهمل علاج الفصام فإن شخصية المريض تتدهور تمامًا.. ومع ظهور العقاقير ووسائل العلاج المختلفة فإن نسبة حدوث التدهور الكامل قد انخفضت إلى حد كبير، وأصبح الكثيرون من المرضى يعالجون فى منازلهم دون الحاجة إلى دخول مستشفى، ومع الاستمرار فى العلاج، فإن كثيراً من الحالات تتحسن وتستقر..

كنا قبل بضع سنوات نعتقد أنه لا حوار ممكن مع مريض الفصام، فهو منفصل عن واقعنا.. لغته مريضة.. ولغتنا لا يفهمها.. إذن لا فرصة للاتصال.. وإنما علينا أن نشخص الحالة ونفرض عليه العلاج.. وهذا معناه أنه لو كان هناك كمبيوتر يسجل الأعراض، فإنه يستطيع التشخيص ووصف العلاج..

كان هذا خطأ فاحشًا وقعنا فيه فى بداية ممارسة الطب النفسى.. ولكن الحقيقة أن هذا المريض المنفصل عن الواقع والمضطرب الوجدان والإدراك، والذى يتحدث لغة غير مفهومة، هذا المريض مازالت هناك أجزاء صحيحة فى عقله.. فى شخصيته.. وأن هذه

الأجزاء ممكن التعامل معها . . وأنه يمكن مخاطبة الجزء الواعى فى هذا العقل . . واستثماره وتوجيهه . . والاستفادة منه فى مقاومة الأجزاء المريضة . .

إذن لا بد من الحوار . . من الاتصال . . لا بد من التفهم والتفاهم . . لا بد من إقامة علاقة مع مريض الفصام . . علاقة أساسها الحب والاحترام . . علاقة إنسان بإنسان . . قد لا يستطيع أحد المجادلة فى أن عالم مريض الفصام مضطرب . . ولكن من يستطيع أن يدعى أن عالم الأصحاء هو العالم السوى؟ إن مريض الفصام يسفر عن وجهه وعن عقله دون «زواق» أو قناع . . ولكن كل عاقل على وجهه قناع . . ربما يختفى وراء هذا القناع الزيف والكذب والأنانية والحقد والخداع والدسيسة والعدوان . . إنها غابة البشر . .

ولهذا خرج أحد العلماء بنظرية جديدة عن مرض الفصام . . إنه يقول إن مريض الفصام ثائر . . ثائر على هذا العالم السيئ الذى يُحارب فيه الناس بعضهم بعضًا . . حروب . . دمار . . مجاعات . .

الفصامى هو إنسان رافض لهذا العالم . . فانفصل عنه ولجأ إلى عالم خاص به .

ورغم التطرف فى هذه النظرية فإن من المؤكد أن عالم الأسوياء ليس سويًا تمامًا ، وخاصة على المستوى الأخلاقى الإنسانى . .

ورب مجنون أكثر شرفًا وطهارة من سوىٍّ يدعى «كذبًا» الشرف والطهارة .

●●●

الفصل الثامن: الأمراض النّفسجسمية
كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف!

حينما يلدغ إنسان من ثعبان، فإن السم يسبح مع الدم ليصل إلى أجهزة الجسم الحيوية ويصيبها بالشلل . . ويموت الإنسان . . والسم مادة كيميائية تؤثر بشكل مباشر على أجهزة الجسم فتصيبها بالخلل والتوقف . . ولكن هناك أنواعًا من السم غير كيميائية . . إنه سم الكلمة أو الكلمة المسمومة . . كلمة قادرة على إصابة قلب إنسان بالتوقف . . كلمة قادرة على إحداث تجلط فى الدم يسد أحد شرايين القلب . . كلمة قادرة على إذابة جدار المعدة وإصابتها بالقرحة . . كلمة قادرة على إصابة توازن الأنسولين فى الجسم بالخلل وبالتالى ظهور مرض السكر على غير توقع . . كلمة قادرة على إصابة رجولة الرجل بالشلل . . كلمة قادرة على إصابة الشعب الهوائية بالتقلص وصعوبة مرور الهواء بها . . الكلمة المسمومة قد تكون أشد فتكًا بالإنسان من السم الكيميائى . . سم الثعابين .

هناك كلمات لها تأثير السم الزعاف وتحدث تأثيرها القاتل فى نفس اللحظة . . وهناك كلمات لها مفعول السم التدريجى والتى إذا ظل الإنسان يتعرض لها شهوراً أو سنوات فإنها تنتهى به إلى خلل يصيب أحد أجهزة جسمه .

ولكن، كيف يكون للكلمة هذا التأثير . كيف تستطيع أن تؤثر بشكل عضوى على جسم الإنسان . . ؟ إن الكلمة شيء معنوى . . وبالتالى تحدث تأثيرات معنوية . . فكيف إذن تصل إلى القلب أو المعدة؟

الإجابة عن هذا السؤال تكشف عن حقيقة مهمة وخطيرة . . تكشف عن حقيقة الوحدة بين النفس والجسد . . بل هما فى الأصل

شيء واحد لا يمكن أن نقول إن بينهما وحدة لأن الوحدة هي اتصال بين شيئين هما في الأصل منفصلان . .

أين هي النفس؟ هل هي شيء معنوي . . ؟ هل هي شيء غيبي . . ؟ النفس يا صديقي الإنسان موجودة في كل خلايا جسمك . . هي خلايا جسمك الحية وتتحكم فيها المراكز العليا في المخ . . المخ الذي يحتوي على مراكز التفكير والانفعال والإدراك والسلوك . . النفس والجسد شيء واحد . . والكلمة التي هي شيء معنوي -أي ليست شيئًا مادياً ملموسًا- تصل إلى مركز الإدراك وتؤثر في مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهرمونات العصبية التي تصل إلى كل جزء في مخ الإنسان عبر أعصاب تمتد من المخ إلى كل خلية . .

إذن فالكلمة السامة حين تصل إلى مركز الإدراك تهز الوجدان بالألم . . تشتت التفكير . . تسبب حزنًا وقلقًا . . قد تحدث مرضًا في هذه الوظائف . . مرضًا يطلق عليه اسم «المرض النفسي» . . هذا المرض النفسي مع استمراره يسبب مزيداً من الاضطراب في هذه الهرمونات العصبية . . والتي تؤثر بدورها على أجهزة الجسم المختلفة . . بعد سنوات من القلق تتأثر الشرايين فيرتفع ضغط الدم . . بعد سنوات من الحزن والهم يزيد إفراز الحامض فيؤثر على جدار المعدة والأمعاء وتظهر القرحة . .

لك أن تتصور أي مرض عضوي يحدث بسبب الاضطراب النفسي الحاد أو المزمن . . وإليك القائمة : قرحة المعدة . . قرحة الاثنى عشر . . القولون العصبي . . التهاب القولون القرحي . . الذبحة الصدرية وجلطة الشرايين التاجية . . ارتفاع ضغط الدم . . الربو الشعبي . . الصداع النصفي . . روماتيزم المفاصل . . تسمم

الغدة الدرقية . . السكر . . السمنة . . العجز الجنسى عند الرجل . . البـــــرود الجنسى عند المرأة . . العـــــقم . . اضطرابات الدورة الشهرية . . البهاق . . الصدفية . . الأكزيما . . حب الشباب . . الأرتكاريا . . سقوط الشعر . .

إنها قائمة طويلة من أمراض عضوية معروفة يقف وراء ظهورها العامل النفسى كسبب أوَّلِىّ ورئيسى . .

سأحاول، عزيزى القارئ، أن أساعدك فى فهم هذا الترابط بين الألم النفسى والمرض العضوى .

حاول أن تتذكر أى يوم كنت فيه شديد الجوع ومتشوقًا للعودة إلى المنزل لالتهام الطعام . . وحين عودتك شاهدت وجهًا عابسًا أو سمعت كلمة سيئة . . ألم تلاحظ فى ذلك اليوم أنك فى تلك اللحظة فقدت شهيتك تمامًا للطعام رغم جوعك الشديد؟!

سأذكرك بموقف آخر . . ألا تتذكر أى يوم تعرضت فيه لسلوك غير متوقع من إنسان عزيز عليك؟ هل تذكر أنك فى هذا اليوم شعرت بآلام حادة فى أمعائك . . وتعجبت يومها لماذا آلمتك أمعاؤك؟

إليك حادثة أخرى : حين سمعت ألفاظًا موجهة إليك أثارت غضبك . . هل تذكر أنك فى هذه اللحظة شعرت بالدماء تندفع فى وجهك ويومها تحسست رقبتك فوجدت عروقها منتفخة وتنبض بعنف؟

وهناك مناسبة أخرى : حين تأخر ابنك فى العودة من المدرسة . . وحين بلغ قلقك مداه وساورتك التوقعات السيئة أحسست بأن قلبك يكاد يقفز من بين ضلوعك . .

كل هذه عزيزى القارئ مواقف معنوية انفعالية ولكنها أثرت بشكل مباشر على أعضاء جسمك.

هذا يؤكد لك أنك شيء واحد.. هذا يؤكد لك أنك غير مشطور إلى ما يسمى بالنفس والجسد.. بل نفسك وجسدك كيان واحد.. جهاز واحد.. ولهذا فإن المواقف المعنوية تؤثر عليك عضوياً.. وكذلك الخلل العضوى يؤثر عليك معنوياً..

أرجو أن يكون الترابط أصبح واضحًا لديك الآن.. وحتى أجعل الأمر شديد الوضوح سأحكى لك بعض التجارب الحية:

كان الرجل يمضى بعربته بمحاذاة وقرب الرصيف الضيق الذى يقسم الشارع إلى اتجاهين متضادين.. وفجأة توقف طابور السيارات الطويل.. وتطلع فى جريدته لعلمه المسبق بأنه لن يفرج عنه من الموقع الذى وقفت فيه السيارة إلا بعد وقت ليس بقليل.. ولا يدرى لماذا حانت منه التفاتة مفاجئة إلى شماله فإذا بسيارة شحن ضخمة (لورى) تسير فى الاتجاه المعاكس تنحرف وتندفع ناحيته وأيقن فى أقل من جزء من الثانية أن لا مكان تستقر فيه إلا فوق عربته.. وبدلاً من أن يتمادى فى مزيد من التصور راح فى غيبوبة.. وحين أفاق من غيبوبته بعد نصف ساعة كانت السيارة. الواقفة خلفه مباشرة قد تحولت إلى قطعة من الصفيح لا تنبئ أن تاريخها كان سيارة، وكانت تحوى داخلها أسرة كاملة العدد.. أبًا وأمّاً وثلاثة أطفال.. ومع دموع الناس سمع أصواتًا تهنئه بأنه قد كتب له عمر جديد.. بعد عودته إلى منزله هذا اليوم، كان لسانه دائم العطش وتبول أكثر من عشرين مرة.. فى اليوم التالى مباشرة أجرى تحليلاً لدمه وإذا به قد أصيب بالسكر بالرغم من عدم وجود أى عوامل تشير إلى توقع إصابته بالسكر فى يوم من الأيام..

سيدة بائسة فى الخامسة والثلاثين من عمرها، كانت فى انتظار عودة أبيها وأمها من رحلة الحج.. وإذا بها تتلقى خبر وفاتهما.. وبعد أسبوع واحد ذهب عنها أيضًا زوجها الشاب فى حادث سيارة.. وبعد أسبوع أيضًا أصيبت هذه السيدة التى تحمل مأساة فى كل خلية من جسمها: أصيبت بتسمم الغدة الدرقية..

بعد أن عرف الرجل بقرار فصله من عمله وقبل أن تخطو قدماه أول الشارع الذى يقطن فيه، إذا بنزيف دماء يتدفق من فمه.. لقد أصيب بجراح حادة فى معدته..

تقول السيدة التى ناهزت الخمسين إنه فى نفس اللحظة التى عادت فيها ابنتها إلى منزلها وهى مطلقة أصابها الصداع النصفى.. وظل هذا الصداع يلازمها لمدة ثلاث سنوات.

هناك نوعان من الحالات:

١- مصيبة.. أو كلمة سامة.. أو لحظات قلق حاد.. هذه الأشياء تحدث تأثيرًا مفاجئًا وسريعًا: سكر.. جلطة.. تسمم درقى..

٢- قلق مزمن.. حزن طويل.. صراع وحيرة طويلة الأمد.. هذه الأشياء تحدث تأثيرًا تدريجياً زاحفًا يؤدى إلى.. قرحة.. آلام فى المفاصل.. صداع.. ربو.. ارتفاع ضغط الدم..

ولهذا فإن علاج هذه الحالات يكون نفسياً عضوياً فى وقت واحد.. فالعلاج العضوى وحده دون علاج لآلام النفس يكون غير ذى فاعلية.

فيا أيها الناس.. لماذا تحول بعضكم إلى..... تقذف ألسنتها بسموم تُضْنى نفوس إخوانكم من البشر؟!

وكما أن هناك كلمة سامة . . فإن هناك كلمة طيبة تحدث عنها الخالق العظيم ووصفها بأنها كالشجرة الطيبة . . هذه الكلمة الطيبة تبعث فى النفوس الطمأنينة والسلام والمحبة . . تضىء الوجود . . تبدد القلق . . تذيب الحزن . . كلمة طيبة تخرج من قلب طيب عمَّره الإيمان والحب . .

كلمة طيبة كشجرة أصلها ثابت فى الأرض وفرعها فى السماء .

●●●

الفصل التاسع: الاضطرابات الجنسية...
فى داخلك قاضٍ مزيف

بداخل كل منا قاض. . قاض يحكم الناس ويدينهم فى كل وقت. . قاض غير مؤهل. ولكنه يصر على ممارسة هوايته فى إصدار أحكام الشنق والسجن والعزل والنفى على بعض الناس. .

قاض يهوى وضع تصنيفات وتقسيمات للناس: فهذا شرير، وهذا منحرف، وهذا شاذ. . وذلك. . . دون أن يطلب منه أحد ذلك. . ولكنه يمارس ذلك كجزء من عملية الإسقاط ومعناها محاولة إلصاق ما بداخله على الآخرين. . وأيضًا كجزء من الخوف الكامن فى داخل كل إنسان من أن يكون متهمًا مدينًا، ولهذا فهو ينتشى بممارسة دور القاضى البعيد عن الشبهات، والبعيد عن الإدانة. .

ورغم أن أهم سمتين للقاضى: العلم والعدالة، فإن القاضى الكامن فى داخل كل إنسان يتسم بالجهل والظلم. . والظلم هو نتيجة الجهل، ونتيجة الخوف. .

هذا الفصل يحكى لنا عن مجموعة من الناس يتعرضون لظلم شديد من الناس. . وليس أظلم للإنسان من أخيه الإنسان. . يدينه أخوه الإنسان بأنه منحرف. . ويدينه المجتمع بأنه شاذ. . حتى قانون الدولة يدينه، وقد يسجنه عقابًا له على جريمة لم يقترفها. .

تقول فتاة فى الثامنة عشرة:

هل أصدق شكلى أم أصدق إحساسى. . ولدت على هيئة أنثى، ولكننى أشعر من داخلى أننى أنتمى إلى عالم الرجال. . لا أعرف كيف أصف لك ذلك، ولكننى أعتقد أنك تفهم، وتشعر بما أعنى. . هل تفهم ماذا يعنى أن تشعر أنك تنتمى إلى جنس

معين . . ؟ هل أنت الآن تحتاج لمرآة لتنظر إليها لتشعر أنك رجل، أم أنك تستطيع أن تغلق عينيك وتنسى مظهرك الخارجى ثم لا تزال تشعر أنك رجل . . الانتماء إلى جنس معين هو أولاً وأخيرًا شعور ما . . شعور فى داخلك، ثم تأتى بعد ذلك المظاهر الخارجية لتنسجم مع الشعور الداخلى . . ولكن مصيبتى أننى رجل فى داخلى . . وأنثى فى خارجى! . . كأننى شيئان منفصلان تمامًا لا صلة بينهما . . أشعر باغتراب شديد وأنا أنظر إلى المرآة . . أنا لست أنا التى فى المرآة . . متى يخترعون المرآة التى تعكس الإحساس الداخلى حتى تصدقونى . . ؟ أريد أن أهرب من هذا الكيان الخارجى . . أريد أن أكون أنا الذى بداخلى . . إنه هو وليست هى . . لا تقل لى حاولى أن تكونى كما أنت بالخارج . . أيهما أصدق من وجهة نظرك . . المظاهر الخارجية التى ليس لها معنى . . أم الإحساس الداخلى الذى هو البناء الأساسى للإنسان . . الذى هو الكيان الذى يمثل وجودك ككائن حى يدرك ويفكر ويحس؟ أريد أن أسألك: هل تحب بيدك أم بقلبك . . ؟ هل تفكر بشاربك وذقنك أم تفكر بعقلك؟

الحيوان ينتمى إلى جنس معين دون أن ينظر إلى مرآة ودون أن يعلم أحد أنه ينتمى إلى عالم الذكور أو عالم الإناث . . إنه ينتمى بإحساسه . . حتى الحيوان يكون لديه إحساس داخلى لجنسه . .

ليتنى كنت حيوانًا على شرط أن أنتمى إلى جنسى الصحيح . . جنسى كما يحدده لى إحساسى الداخلى، وليس كما يحدده لى شكلى الخارجى . .

لعلك تعجب لما فعلته بمظهرى الخارجى لأحاول أن أبدو كالرجال!! والهرمونات تساعد على إحداث الكثير من التغير فى

الشكل الخارجي . . ويساعدني في ذلك أيضًا ملابس الرجال التي أرتديها . . هذه الملابس تجعلني أشعر بالألفة مع نفسي . . بالاطمئنان . . بأنني أكاد أقترب من حقيقتي . .

قالوا لي: اذهبي إلى طبيب نفسي . . !! ولكنني لست مقتنعة أنه بإمكانك مساعدتي. أنا ليس بي علة نفسية . . مشكلتي اختلاف تشريحي تمامًا مثل الذي يولد بست أصابع أو بدون رأس . .

صدقني إن الموت أهون من حياة يصر فيها الذين يعيشون حولك على أن تكون كاذبًا مع نفسك وكاذبًا عليهم . . . إنهم يرفضون الصدق، بل يدينونه بالشذوذ . .

قالت لي أمي: نحن لنا الظاهر . .

قال لي أبي: ستجلبين لنا العار . .

يريدون مني أن أعيش كالممثل الرجل الذي ظهر على المسرح مرتديًا ثوبًا نسائيّاً، ولما استحسنته الجماهير كأنثى، أصر المخرج على أن يظل طوال حياته داخل ثياب الأنثى . . فلقد نجح في دور الأنثى . . أما أنا فلا . . لن أستمر في ارتداء القناع . . يبدو أن الناس تعيش في مسرح كبير، والكل يلبس الأقنعة . . والكل يعرف أن الأقنعة تخفي الحقيقة . .

هل تريدونني أن أكون لصّاً في ثوب ضابط شرطة . . أو نصابًا في ثوب قاض . . أو منافقًا في ثوب رجل الدين؟!

الحل هو الجِراحة . . جراحة للأعضاء الخارجية حتى يتفق الشكل الخارجي مع تكويني النفسي الداخلي . .

يقول الشاب والحيرة بادية على وجهه:

لا أدري لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدي ثياب الأنثى . . أنتشي حين تلامس هذه الثياب جسدي . . أبتهج حين أتطلع إلى

المرآة وأضع كل «زواق» المرأة . . لا تظن بى أننى أريد أن أتحول إلى أنثى . . إننى أريد أن أحتفظ برجولتى . . وخارج نطاق غرفتى فأنا أتعامل مع الجنسين بمنتهى الرجولة . . ولكن هذه هى سعادتى . . نشوتى . . لذتى فى أن أرتدى ثياب المرأة . . أتزين . . «أتزوق» . . ثم أمشى مختالاً داخل حجرة مغلقة . . أتذكر أن المشكلة بدأت وأنا فى السابعة حين كنت أسرق ثياب شقيقتى وأرتديها سراً . .

استند الرجل بكوعه على حافة المكتب، وحاول أن يحتوى كل جبهته بأصابعه المنفرجة قليلاً، وأطرق برأسه، فأصبح عسيراً بالنسبة لمن يجلس أمامه أن يرى عينيه اللتين كانتا ممتلئتين بالدموع . .

قال الرجل: لقد جئت إليك متأخراً لأننى لم أكن أتصور أن إنساناً آخر فى أى مكان فى الأرض يمكن أن تكون له نفس مشكلتى . . كنت أعتقد أننى الوحيد . . أنا لا أريد المرأة ذاتها . . ولكن أريد أى شىء منها . . أى شىء ترتديه . . حذاءها . . حقيبتها . . منديلها . . كل نشوتى وكل سعادتى فى أن أحصل على هذا الشىء الذى ترتديه . . أما هى فلا . . أما هى فلا تثيرنى ولا تهمنى . . قد لا يصدِّق أحد هذا ولكنها الحقيقة، ولكن غاية النشوة أحصل عليها بمجرد حصولى على هذا الشىء . .

فى وقت من الأوقات تعلقت بأحذية النساء . . وتدرى كم هو صعب أن تحصل على حذاء امرأة وهو فى قدمها . . كان هذا يعذبنى . . كنت أتظاهر بشراء حذاء . . وانتهزت فرصة امرأة تستبدل حذاء . . لألمس حذاءها القديم . . وإن استطعت فى وسط الزحام أن أحصل عليه فعلت . . . آخذ الحذاء إلى حجرتى . . أغلقها بإحكام من خلفى . . ثم أحتضن الحذاء . .

أقبله . . أشعر كأننى فى شبه غيبوبة . . وتتصاعد نشوتى . . ثم تهدأ نفسى .

لقد جئت إليك لأن هذه المشكلة تعرضنى للخطر ، قد يُقبض علىَّ بتهمة السرقة . . أو بتهمة تتبع امرأة فى الطريق، وخاصة أن ما يلح علىَّ هذه الأيام هو أن ألمس شعر امرأة . . هو أن أحصل على جزء من هذا الشعر . . صدقنى إن المرأة ذاتها ليست موضوعى . . لا تهمنى . . ولكن كل ما يهمنى أى شىء مادى يتعلق بها . .

هل أنا شاذ أم مجنون؟ هل هناك علاج يستأصل لذتى الوحيدة فى الحياة؟ . .

كان وجهه يعكس مزيجًا من القلق والحزن والتردد والغضب أيضًا . . ثم استجمع شجاعته وبدأ الكلام :

صدقنى إننى أرفض هذا فى نفسى . . أثور عليه . . إننى أكره نفسى . . إننى أحتقر نفسى . . أتمنى الموت ولا أكون هكذا . . بل أنا لست كذلك . . إننى طبيعى . . طبيعى جداً ولكن هذه الرغبة تلح علىَّ . . تستبد بى أحيانًا . . ثم أبكى وأندم . . لعلك تفهم ما أعنى . . لا أريد أن أنطقها . . أقطع لسانى لو قلتها عن نفسى . . أخرق أذنى لو سمعت لسانى يرددها . .

إننى طبيعى مثل كل الناس، وأريد أن أرتبط بفتاة أحبها . . ولكننى أخاف من نفسى . . أخاف من هذه المشاعر غير الطبيعية التى تنتابنى . . أعرف أن هذه حالة معروفة طبياً . . وأعرف أن بعض دول العالم أباحتها . . أعرف أن بعض الناس سعداء ومستقرون بحالتهم، ولا يريدون لها علاجًا . . أما أنا فلا . . إننى أرفضها . . أريد علاجًا لها لكى أصبح زوجًا وأبًا . . لا أريد أن أحتقر نفسى ولا أريد أن يحتقرنى المجتمع . .

رغم ذكائها فإن حظها من التعليم كان إلى الحد الذى سمح لها بالقراءة وقليل من الكتابة . . ولكنها جلست باعتداد وجرأة لتتكلم :

أريدك أن تقنع زوجى بأن هذا أمر طبيعى ولا يضايقه فى شيء . . والأهم أنه يسعدنى . . إننى أؤدى واجباتى الزوجية نحوه كاملة . . ولكننى لا أستطيع أن أبتعد عن صديقتى . . هو يعرف عنى ذلك قبل الزواج . . وأعترف أننى وعدته بالابتعاد عنها . . ولكننى لم أستطع . . إنها كل حياتى ، إما أن يقبلنى كما أنا . . وإما أن أنفصل عنه . . إن سعادتى العاطفية تكون أكثر حين أكون معها . . أشعر بالفرحة والاطمئنان . . بل أشعر بأنوثتى الحقيقية . . أغار عليها . . أحاول أن أحافظ عليها . . نختلف . . نتشاجر . . نتخاصم . . ولكننا أبدًا لا نفترق . . أدللها . . أقدم لها الهدايا . . لا مشاكل بيننا إلا الغيرة . . ولكننا سعداء . . سعداء . .

على امتداد البصر امتدت مساحات عريضة خضراء شملت المكان برائحة خاصة . . امتزجت بالضوء الخابى الذى ينبئ بتمام رحيل الشمس . . . وتصاعدت أصوات مألوفة لحيوانات بعضها غير معروف ، تخبر عن مياه قريبة غير مرئية . . مدد ساقيه إلى الأمام حتى لامست مقعدته حافة الكرسى بالكاد ، وأطاح برأسه إلى الوراء محتويًا إياها داخل أصابع يديه المتشابكة . . قال وهو فى هذه الجسلة المسترخية :

لا أعتقد أننى إنسان غير طبيعى وكلمة «شاذ» التى تصفوننى وتصفون أمثالى بها لا تعنى أننى أعانى من حالة غير صحية . . إن كلمة شاذ يمكن أن تطلق على العبقرى . . وعلى الموهوب . . والمخترع . . الشذوذ هو الاختلاف عن القاعدة . . عن المألوف . . عن المعتاد . . «الشذوذ» كلمة ذات معنى إحصائى . . إذا كان ٨٠٪

من الناس يتمتعون بذكاء يتراوح بين المتوسط والمنخفض، وإذا كان ١٩٪ من الناس مرتفعي الذكاء، فإن الواحد في المائة من العباقرة هم الشواذ. . قد ولدت هكذا. . طريق لم أختره لنفسي. . المحاكمة والإدانة لا تكون إلا للأفعال الإرادية. . إنني أستمتع بهذا الأسلوب. . ولا أريد مساعدتك. . أي أنني لا أريد أن أتغير. . ولا أعتقد أنك تستطيع مساعدتي. . إنها حالة نفسية بيولوجية خاصة يولد الإنسان بها. . اللهم إلا إذا اخترعتم وسيلة علاجية لتغيير الاستعداد والتكوين النفسي. . يخطئون إذ يظنون أنها حالة على المستوى الحسي البيولوجي فقط. . بل هي أيضًا رغبة وجدانية. . ارتباط وجداني بين إنسان وإنسان من نفس نوع الجنس.

والارتباط يكون أحيانًا في صورة حب. . وقد لا يتعدى هذه الحدود. . هل اخترع الطب النفسي عقاقير لتغيير عواطف الإنسان والتحكم فيها؟؟. . إنني سعيد ومتكيف ولا أريد مساعدتك. .

ونهض الصديق مغادرًا النادي وتركني وحيدًا تسبح عيني في ظلام اكتسى به المكان. . فشلت الكهرباء في السيطرة عليه تمامًا، وسبحت بأفكاري في ظلام دامس. . فشل العلم في تبديد جنباته. . . أخذت أسترجع حالات أخرى مشابهة في الطبيعة المختلفة ولكنها مغايرة في الأسلوب. . فتلك السيدة التي لا تنتشي إلا إذا تعرضت لقسوة مبالغ فيها إلى حد الإيذاء الجسدي. . وذلك الرجل الذي لا يستمتع إلا إذا رأى الدماء تسيل من عنقه. . وذلك الذي لا يعنيه من الأمر كله إلا المشاهدة. . مشاهدة الآخرين وهم يمارسون. . وتلك التي لا تسعد إلا إذا شاهدها الآخرون. . وذلك الذي لا يحركه إلا صاحبة لون مغاير للونه. . وذلك الذي لا يهنأ إلا مع من في عمر أمه. .

وفجأة مر بخاطرى حالات أشعر بالجزع كلما رأيت إحداها . . مجرد تذكرها يثير لدىَّ إحساسًا بالهول، رغم أن هذا هو عملى . . الأب وابنته . . الأم وابنها . . العم وابنة أخيه . . الأخ والأخت . . رغم الستة عشر عامًا فى هذا العمل، فإن شعر الرأس لم يألف بعد هذه المهنة والاعتياد عليها . . ما زال شعر الرأس ينهض مستقيمًا كلما مرت بى إحدى هذه الحالات . .

من هم هؤلاء الناس؟ وإلى أى مدى نختلف نحن عنهم، ويختلفون هم عنا؟ وإلى أى حد وما هو حقنا فى أن نستعمل كلمة «نحن» إشارة إلى أنفسنا و «هم» إشارة إليهم؟ وإلى أى درجة هناك تداخل بين «نحن» و«هم»؟ . . ما المقياس؟ ما الميزان؟ ميزان الأخلاق!! ميزان الطب!! ميزان القانون!!

هل هو اختلاف كيفى أم اختلاف كمى؟ إذا كان اختلافًا كيفيّاً فالميزان لا يصلح . . وإذا كان اختلافًا كميّاً فما وحدات الميزان الطبيعية والتى نثق بدرجة نقائها؟

هل هم مرضى نفسيون؟ إنه لا يكفى أن تقول عن إنسان إنه مريض نفسى لمجرد أنه مختلف؟

هل هم مرضى فى أجهزتهم تشريحيّاً؟ . . لا يوجد أى دليل على اختلاف تشريحى . . هل هم مرضى فى غددهم الصماء؟

لا يوجد أى دليل على اختلاف هرمونى . . إنهم الأشقياء لغربتهم . . لأنه لا يوجد إلا الله وحده الذى يعرف من هم ولماذا جاءوا إلى هذه الدنيا على هذه الصورة . . أعانهم الله . . وأعاننا على فهم طبيعة مشكلتهم لنتمكن من مساعدتهم.

●●●

الفصل العاشر: الإدمان...
مصنع للأفيون داخل مخك!

أحيانًا لا تقوى قدما الإنسان على حمله . . وهنا يحتاج إلى عكاز ليستند عليه . وظيفة العكاز أنه يمتص بعض الضغط . . يعين الإنسان المجهد على الاستمرار . . يعين الإنسان المتعب على استكمال الطريق وبدونه يتوقف الإنسان . . يهوى إلى الأرض . .

وإذا لم يجد الإنسان المتعب يدًا تمتد إليه لتعينه وتحمل عنه بعض أثقاله ، احتاج إلى العكاز .

هكذا أرى الإنسان الذى يلجأ إلى المواد المدمنة ، وذلك باستثناء الحالات المرضية التى تكون سببًا للإدمان .

وإذا فتحنا كتب الطب النفسى ، فإننا نجد تصنيفًا للمدمنين : الحزين والمجنون والسيئ . . وأيضًا الإنسان المضغوط . . الإنسان المثقل بالهموم والمشاكل . . الإنسان الذى وصل إلى مرحلة عجَز بعدها عن الاستمرار دون أن يلجأ إلى «مادة» تعينه . . مادة تزيل عنه القلق والخوف . . مادة تدخل البهجة المؤقتة إلى نفسه . . مادة تمنحه قوة وهمية تجعله يصمد أمام أعاصير الحياة . .

أقوى دافع للإدمان الألم . . وأبسط الصور الألم الجسدى . . والأفيون أقوى مادة تزيل أى ألم جسدى . . وهناك من كتب عليهم أن يتعذبوا وهم أحياء بآلام جسدية فوق طاقتهم وفوق طاقة أى إنسان . . وهم يعرفون طريقهم إلى هذه المادة عن طريق الطب . . فالطبيب بيده هو الذى يحقن المريض ليزيل آلامه . . ويتعرف المريض على هذه المادة السحرية ويستنجد بمن يعطيها إليه مرة ثانية وثالثة . . وهكذا . . هناك ألم لا يحتمل . . وهناك مادة تزيل هذا

الألم . . فلماذا أستمر فى المعاناة؟ . . إن من حقى أن أحصل على هذه المادة . . وحتى إذا شفى المريض من سبب آلامه . . وحتى إذا شفى من آلامه الأصلية ، فإن آلامًا من نوع جديد تظهر . . إنها آلام التوقف عن استعمال هذه المادة . . وهنا يصبح الإنسان مدمنًا . . إن هذه المادة تقدم له أشياء أخرى . . إنها تزيل قلقه . . تجعله يشعر بالاطمئنان والبهجة . . تزيل خوفه من الناس . . تجعله فى حالة نفسية لم يعهدها من قبل حيث لا قلق ولا خوف . . إنه اكتشاف جديد لشيء يجعل إحساسه بالحياة أفضل .

هذا بشأن الألم العضوى . . أما الألم النفسى فهو أحد الأسباب الرئيسية للإدمان . . والآلام النفسية كما عرفنا أكثر ضراوة من الآلام الجسدية . . وبعض الآلام النفسية التى يعانى منها بعض الناس مصدرها أناس آخرون . . أناس وظيفتهم ودورهم فى الحياة تصدير الآلام للبشر . . وذلك عن طريق الكراهية والبغضاء والأنانية والمنافسة غير الشريفة والاحتيال والنصب . . إلى آخر تلك القائمة الطويلة من شرور الإنسان . .

هناك بعض الناس لا طاقة لهم على احتمال مواجهة هذه الشرور . . فتصبح هناك مشكلة فى حياة الإنسان . . مشكلة مع زوجته . . مشكلة مع رؤسائه أو زملائه فى العمل . . مشكلة مع أصدقائه . . حتى مشكلة مع أبنائه . . ولكن عليه أن يستمر . . ويكون الاستمرار وهو نصف مخدر . . بنصف وعى . . . فالحياة تكون غير محتملة بكل هذه الضغوط . . التى تولد فى داخله القلق والحزن والخوف . . لا بد هنا من العكاز . . والعكاز يكون عن طريق الخمر أو الأفيون أو الحشيش . . أى شيء خارجى يعينه على

المواجهة . . يعينه على التعامل مع الناس . . يعينه على التعامل مع المشاكل المستمرة المتزايدة . . الجلوس أحيانًا إلى مائدة القمار يكون علاجًا . . وذلك يخلق حالة من القلق والتوتر تطغى على القلق الحقيقى . . أى علاج القلق بالقلق . . وذلك لا يختلف كثيرًا عن علاج القلق بالمواد المخدرة . .

والجديد فى سوق المخدرات «الحبوب» . . حبوب مجهولة الاسم . . حبوب اخترعها الإنسان بغريزته بدافع الاحتياج إلى حالة مزاجية معينة . . فهناك الحبوب المنبهة التى تزيد من يقظة الإنسان وحماسته وطاقته، وترفع من روحه المعنوية وتجعله يستصغر المشاكل مهما كبرت . . وهناك الحبوب المخدرة التى تطفئ من وعى الإنسان ودرجة تنبهه . . . يصبح نصف مخدر . . نصف نائم . . بنصف وعى . . وبذلك لا يأبه لشىء لأنه لا يرى شيئًا . . إنه الغائب الحاضر . . النائم المستيقظ . . اللامبالى الذى يبالى . . حالة تشبه الحلم . . فالحالم يظل فى مكانه رغم أن ساقيه تتحركان جريًا . . فهو يجرى دون أن يتقدم من مكانه . .

وهناك الحبوب التى تحوى مزيجًا من مواد منبهة وأخرى مخدرة . . المادة المنبهة تقاوم حالة التخدير التام والمادة المخدرة تقاوم حالة التنبيه التام .

إنها توليفة عجيبة تكشف عن احتياج غريب لحالة مزاجية غريبة . . إنه البحث عن حالة مزاجية تجمع بين الابتهاج والطمأنينة . . حالة لا يمكن أن يتخيلها الإنسان إلا فى الجنة . . فبالإضافة إلى ميزات الجنة المادية من فاكهة وظل وأنهار وعسل وحور عين . . فإن هناك ما هو أروع، وهو البهجة الدائمة والطمأنينة الدائمة .

لا إحباط يكتئب له الإنسان . . ولا مشكلة يجزع ويقلق ويخاف الإنسان من عواقبها .

هذا «القرص» الغريب يعطى للإنسان هذه الحالة المزاجية الزائفة . . ولكن للأسف فإنه بعد الإفاقة تتجسد المشاكل كما هى أو يتفاقم الإحساس بالإحباط . . إذن لا بد من قرص آخر . . لا يكفى . . إذن لا بد من قرصين . . ثم ثلاثة . . ثم عشرة . . ثم عشرين . . وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد، يتعثر اللسان وتثقل الخطى . . ويترنح الجسد ويتشوش الوعى . . ومع مزيد من الاستمرار تحدث المضاعفات التى قد تصل إلى الإصابة بحالة عقلية تشبه الفصام فيعانى الإنسان من الهلاوس والهذاءات أو حالة شديدة من الاكتئاب، قد تدفعه إلى ابتلاع أكبر كمية من الحبوب، إما بقصد استعادة توازنه أو بقصد الانتحار . .

وهذه هى النهاية الحتمية لمدمنى الحبوب : الجنون . . أو الانتحار .

وبكل أسف وحزن، انتشرت هذه الحبوب بين الشباب . . فهل هو شباب محبط؟ هل هو شباب يعانى من مشاكل فوق طاقته؟

والإدمان غير التعود . . . الإدمان معناه زيادة الجرعة . . معناه الاعتماد الفسيولوجى والنفسى الكاملان على المادة المدمنة . . معناه أن التوقف يعقبه معاناة نفسية وجسدية . . أما التعود فلا توجد فيه زيادة الجرعة، ولا يوجد فيه اعتماد فسيولوجى . . وإنما هنا اعتماد نفسى . . فالإنسان يستعين بهذه المادة للنوم أو لمواجهة القلق . . مواجهة الناس للقضاء على خجله . . لرفع روحه المعنوية . . .

الكحول والأفيون والكوكايين والهيروين مواد مدمنة : الحشيش ليس مادة مدمنة . . ولكنها مادة تؤدى إلى التعود . . وأى مادة ممكن

أن يتعود عليها الإنسان. . القهوة. . السجائر. . أى شىء يتناوله الإنسان بشكل ثابت ومنتظم. . وبدون زيادة فى الجرعة. . وإذا امتنع عنها شعر بالقلق والتوتر وربما الخوف. .

والجديد فى العلم. . أن هناك مصنعًا لصناعة الأفيون فى داخل مخ الإنسان. . وأن هناك ما يسمى بالأفيون الداخلى، موجود فى جسم الإنسان يعينه على تحمل الآلام الجسدية والنفسية. .

فهل إدمان الأفيون الخارجى يرجع إلى نقص الأفيون الداخلى؟ هل إذا نقص معدل إفراز الأفيون الداخلى أصبح الإنسان أكثر حساسية للآلام الجسدية والنفسية. . وبذلك يجد طريقه إلى الأفيون الخارجى؟

لماذا خلق الله للإنسان هذا المصنع ليفرز له هذه المادة المضادة للآلام؟ هل لأن الإنسان خلق فى كبد ليواجه مشاكل وصعوبات، ويعانى من آلام يعينه الأفيون الداخلى على تحملها؟

والسؤال الذى هو عسير الإجابة فى هذه المرحلة: متى ولماذا ينقص الأفيون الداخلى عند بعض الناس؟

سؤال يحتاج إلى أن يوجه العلماء أبحاثهم للإجابة عنه الآن بدلاً من توجيه جهود ضائعة فى محاولة منع المدمن من تعاطى المادة التى يحتاج إليها. .

ومن الاكتشافات الجديدة أيضًا أن فى مخ الإنسان خلايا خاصة يتعلق بها الفاليوم، وهو عقار استطاع الإنسان أن يخلقه ويستعمله كمضاد للقلق. . إذن فخلايا الفاليوم موجودة فى مخ الإنسان قبل أن يخترع الإنسان الفاليوم. . إذن فالقلق هو الأساس. . هو البداية. ولذا كان لا بد من مادة تضاد هذا القلق. . ولكى تستقر هذه المادة فى المخ، كان لا بد من أن يخلق لها أماكن خاصة. .

أماكن لا يعلق بها إلا هذه المادة . . والفاليوم الآن يسجل أكبر مبيعات من الأدوية فى العالم كله . . أصبح الفاليوم ومثيلاته من العقاقير المطمئنة من الوجبات الأساسية فى حياة كثير من الناس . . قرص قبل مواجهة إنسان ما . . قرص قبل التعرض لمشكلة عواقبها غير مضمونة . . قرص عند اللزوم عند الإحساس بقلق مفاجئ . . قرص بعد حالة نرفزة . . قرص بعد الشجار . . قرص فى إشارات المرور . . قرص للتهيؤ لمقابلة موظف حكومى لقضاء حاجة . . قرص أو قرصان قبل النوم . .

بعض الناس اعتادوا على قرصين من المهدئات قبل النوم، وقرص منبه بعد الاستيقاظ من النوم . . بعضهم تعود على عشرة فناجين قهوة فى اليوم وثلاثين أو أربعين سيجارة . .

والخمر مشكلة عالمية شديدة الانتشار فى العالم الغربى . . وهو أيضًا مشكلة بعض الناس فى مصر . . وإدمانه يمر بمراحل . . يبدأ بأن يشرب الإنسان وهو وحيد . . يشرب بمجرد أن يستيقظ من النوم . . يشرب لمواجهة أى مشكلة . . إذا لم يبتلع أول كأس فى الصباح ترتعش يداه . . بمجرد أن يبدأ أول كأس لا يستطيع أن يتوقف . . وقد يفقد الذاكرة تمامًا عن الوقت الذى يشرب فيه والأحداث التى مرت فى هذا الوقت .

هذه المرحلة تمثل مرحلة ما قبل الانغماس الكامل فى الإدمان . .

يدمن الإنسان الخمر لمقاومة اكتئابه . . يدمن لإحساسه بالفشل والإحباط . . يدمن لخوفه من المستقبل . . يدمن لمقاومة ضعفه وتهدئة كرامته المجروحة . . يدمن حين يتنكر إليه أعز الأصدقاء والأحباء . . يدمن بعد مصيبة كبيرة فى حياته . .

مريض الاكتئاب العقلى قد يندفع أيضًا فى طريق الإدمان كمحاولة للخلاص من اكتئابه . . مريض الفصام قد يفعل نفس الشىء . . الشخصية السيكوباتية قد تدمن أيضًا .

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق . . ولكن للأسف العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت ، وأيضًا مدمر . . والإنسان المدمن يعرف ويدرك تمامًا أنها تدمره . . ولكنه يندفع . . ولعل هذا معناه أنه اختار الوسيلة التى ينتصر بها . . إذن الإنسان المدمن قد قرر أن ينتحر بهذه الوسيلة . . إنها الرغبة فى تدمير الذات . . الذات التى يكرهها فأراد تحطيمها . .

نفس الشىء يفعله الذى يدخن بشراهة . . ويعمل بشراهة . . نفس الشىء يفعله المقامر . . إنه يستمر حتى يبيع كل ما يملك . . هل هى النزعة الموجودة فى داخل كل إنسان والتى وصفها «فرويد» بأنها غريزة الموت ، أم هى فشل الإنسان فى الاستمتاع بالحياة فقرر أن يدمر نفسه؟

عزيزى الإنسان . . إذا أردت أن تساعد إنسانًا قرر أن ينتحر بالتدريج عن طريق الإدمان . فعليك أن تبحث عن سبب مشاكله . . عن سر تعاسته وقلقه . . عليك أن تبحث عن احتياجاته التى هى مثل احتياجاتك تمامًا : الحب ، والإحساس بالطمأنينة . . والأمل فى مستقبل مستقر .

●●●

الفصل الحادى عشر: الطفل.. والمرض النفسى

فى عينيه خوف بلا حدود!

لم أصدق أذنىَّ حين جلس إلىّ طفل وبدأ يقول: أنا مش عايز أعيش.. أنا حاسس إنى متضايق.. بأحس إنى عايز أعيط.. مفيش أى حاجة بتبسطنى.. حاسس إن فيه حاجة ثقيلة على صدرى..

هل هذا معقول؟! كيف تخرج هذه الكلمات من طفل لم يتجاوز السابعة من عمره؟!

وهنا اكتشفت أننا نعامل أطفالنا كأنهم مخلوقات بلا أحاسيس، وأن الوسيلة الوحيدة لإرضائهم هى الشيكولاتة واللعب!!

ولكن الحقيقة غير ذلك تمامًا. إن فلذات أكبادنا ينفعلون.. يتألمون.. يبتهجون.. والشيكولاتة أو اللعبة تأتى فى المرتبة الثانية بعد الحب.. وحين يحرم الطفل من اللعبة يبكى.. ولكنه حين يحرم من الحب.. فإنه يكبت..

ولا تعجب، يا عزيزى القارئ، فإن الطفل يُصاب بمرض الاكتئاب تمامًا مثل الكبار..

ولا تدهش إذا قلت لك إن بعض الأطفال ينتحرون يأسًا وكراهية للحياة.. ينتحرون ليتخلصوا من الآلام النفسية التى يعانون منها..

لقد قرأت عن مرض فى غاية الغرابة.. مرض حار فيه العلماء طويلاً حتى اهتدوا أخيرًا إلى سره.. لقد لاحظ الأطباء أن بعض الأطفال يقف نموهم.. وبالتالى يتحولون إلى أقزام.. يكون عمره اثنى عشر عامًا وحجمه وطوله مثل حجم وطول طفل فى

الرابعة. . وجميع الأبحاث تؤكد سلامة الطفل من الناحية العضوية. .

أتعرف ما السبب الذى توصل إليه العلماء لهذه الحالة؟ إنه الحرمان من الحب. . لقد توقف نمو الطفل حين حُرم من الحب. . ولهذا أطلق على هذه الحالة «مرض القزم العاطفى»، أرأيت يا عزيزى القارئ إلى أى مدى تؤثر الحالة النفسية على الطفل، إلى الحد الذى يتوقف فيه جسده عن النمو.

نحن نسرف فى الطعام المادى لأطفالنا، ونبخل عليهم باحتياجاتهم الحقيقية. . وأهمها الحب الذى يُعبر عنه بالاهتمام الفكرى والوجدانى. .

ماذا أقصد بالاهتمام الفكرى والوجدانى..؟

معناه أن نجلس إلى الطفل. . نشاركه فى فعله واهتمامه ويشاركنا فى فعلنا واهتمامنا. . أن يكون هناك حوار مع الطفل. . حوار نتبادل فيه الأفكار، ونتبادل فيه العواطف. . يجب أن نعبر عن عواطفنا تجاه الطفل بطريقة جدية. . فالطفل يستطيع أن يستقبل العواطف. . وأيضًا يستطيع أن يعبر عن عواطفه. . قد نقضى مع الطفل ساعات، دون أن نكون معه، وبالتالى لا يكون معنا. . . إن الطفل يحتاج إلى تركيز. . والقصد بالتركيز أن يكون الطفل هو محور الاهتمام. . مشكلة كثير من الأطفال الذين يمرضون نفسيًا هى الإحساس بالوحدة. . يشعر الطفل أنه على هامش حياة الوالدين، أو أنه خارج نطاق دائرة اهتمامهم تمامًا، وهو معذور ومحق فى مشاعره هذه. .

التعبير عن حبنا تجاه الطفل يكون عن طريق الاهتمام به. . هذا الاهتمام يكون عن طريق المشاركة، وأيضًا تبادل العواطف.

تصور أنك تجلس إلى إنسان فى مثل سنك . . إنسان تحبه . . بالقطع سيكون بينكما حديث يثرى الفكر ، ويثرى الوجدان ، هذا ما يجب أن نفعله تمامًا مع الطفل . . أن نجلس إليه . . ونتحدث معه حديثًا يخاطب العقل ويخاطب الوجدان . .

وأجمل شيء هو المشاركة فى الاهتمامات . . المشاركة الجادة الصادقة . . أن نشغل أنفسنا باهتماماته وهمومه وأفكاره ومشاكله . . وأن نشركه فى قدر من اهتماماتنا .

بذلك يشعر الطفل أنه معنا . . وأننا معه . . وبذلك يشعر بدفء الحب . . بالاطمئنان . . وبالتالى يشعر بالبهجة والفرحة . . يشعر بأن الحياة لها معنى . . يشعر بأن هناك معنى لوجوده مع أسرته . . ويشعر بأن هناك معنى لوجود أسرته معه .

تصور وأنت «كبير» الآن أنه لا معنى لوجودك مع أسرتك . . ولا معنى لوجود أسرتك معك . . بماذا ستشعر؟ ستشعر أنك وحيد . . معزول . . ثم ستشعر أنك مكتئب . . هكذا يشعر الطفل أيضًا .

تشكو الأم أن طفلها أصبح عنيفًا . . كثير الحركة . . يحطم أى شيء . . يعتدى على أخيه الصغير . . يتفوه بألفاظ نابية .

أحد الأسباب أن الأم ومعها الأب يظهران اهتمامًا أكثر بالطفل الأصغر .

تشكو الأم أن طفلتها أصبحت كثيرة السرحان ، وتفضل العزلة . . وبدأت تفقد شهيتها للطعام .

أحد الأسباب أن جدتها التى تعيش معهم ، تمتدح دائمًا جمال الطفلة الصغرى .

يشكو الأب أن ابنه بدأ يتدهور دراسيّاً . . تقارير المدرسة تشير إلى تدهوره المطرد . . رغم أنه كان متفوقًا فى دراسته من قبل .

أحد الأسباب هو كثرة الشجار العلنى بين الأب والأم إلى حد تبادل السباب، وتهديد الأم الدائم بترك المنزل.

تشكو الأم أن ابنها يستيقظ كل ليلة من النوم وقد بدت على وجهه علامات الذعر.. وفى عينيه خوف غير محدد، وكأنه يرى أشياء مخيفة.. وجسمه مبلل بالعرق، ويبكى فى فزع.. وتفشل كل محاولات تهدئته.. ثم فجأة ينام ويستيقظ صباحًا، وقد نسى كل شيء عن هذه الفترة..

أحد الأسباب: هو الضغوط الهائلة التى يتعرض لها فى مدرسة اللغات التى ألحقوه بها.. مستوى قدراته أقل من زملائه وبذلك يتعرض للنقد والعقاب فى المدرسة.

بدأت الطفلة تتلعثم بعد أن كانت تتكلم بشكل طبيعى.. انزعجت الأم.. وقررت أن تبدأ العلاج بنفسها، دون أن تبحث عن الأسباب.. ورأت أن أفضل وسيلة هى توجيه الطفلة إلى خطئها فى الكلام.. والضغط عليها لتعيد نطق الكلمة بطريقة سليمة.. وفى كل مرة تحاول.. يزيد التلعثم..

ونسيت الأم أن هذه الطفلة البائسة بدأت تتلعثم حينما جاء إلى الأسرة مولود جديد..

تنهار الأسرة تمامًا حين تكتشف أن الطفل يسرق.. يسرق رغم توفير كل احتياجاته.. يسرق رغم الإغداق عليه بأى نقود يطلبها أو لا يطلبها.. هنا فقط تكتشف الأسرة أن تلبية الاحتياجات المادية ليست كافية لحماية الطفل من الاضطرابات النفسية..

يسرق الطفل.. أو يكذب.. أو يهرب من المدرسة، متى يفعل كل هذا؟.. يفعله حين يكتئب..

وأحد أسباب الاكتئاب: الحياة فى منزل غادره الحب..

فالكراهية معلنة وغير معلنة بين الأب والأم . . ويصبح الطفل ضحية الاستقطاب من كل طرف . .

إحدى المشاكل الخطيرة التى يتعرض لها الطفل: التبول الليلى اللاإرادى .

والأسباب متعددة: القسوة الزائدة -الطلاق- زواج أحدهما بعد الطلاق -ضغوط المدرسة- سفر الأب أو الأم -الإدمان الكحولى عند الأب أو الأم- قسوة وسيطرة الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى- كثرة التأنيب والتوبيخ والنقد والتحقير- طفل جديد فى الأسرة- عدم القدرة على المنافسة فى المدرسة- مقارنة الطفل بإخوته أو بزملائه فى المستوى الدراسى أو الجمال . .

وهذه الأسباب قد تقود إلى أعراض أخرى كثيرة مثل: الأرق، والقيء، وآلام البطن، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن .

هذه هى أعراض اكتئاب الطفل . .

هكذا يقول الطفل: أنا مكتئب . . حزين . . يائس . . مللت الحياة . . كرهت أن أعيش معكم . . كرهت نفسى . . .

هذا الطفل يعيش صراعًا لا يقوى على مواجهته .

رأيت طفلة فى التاسعة بدأ شعرها فى التساقط حتى فقدت معظمه !

رأيت طفلة فى العاشرة تنزع شعرها بيدها حتى فقدت معظمه !

رأيت طفلة فى الثانية عشرة تسببت فى تشويه وجهها بأظافرها !

تقول المسكينة: أشعر برغبة قهرية لأن أنتزع جلد وجهى . . أظافرى تنهش فى وجهى دون أن أدرى .

رأيت طفلاً يخرج منه البراز كلما تحدث إليه والده . . حتى وإن كان يتحدث إليه بطريقة ودية !

رأيت حديثًا طفلة فى الحادية عشرة من عمرها تسلقت الشبَّاك دون أن تدرى . . وكادت تسقط من الطابق الرابع . . .

رأيت حديثًا أيضًا طفلاً فى التاسعة حاول إحراق سيارة والده . .

رأيت طفلاً كف تمامًا عن الكلام مع أسرته . . كان فى الخامسة من عمره . . يتحدث بطلاقة مع أصدقائه وفى المدرسة . . ولكنه لا ينطق بكلمة واحدة مع أى فرد من أفراد أسرته .

ورأيت العكس فى طفلة فى السادسة من عمرها . . منذ أول يوم فى حياتها الدراسية . . امتنعت عن الكلام فى المدرسة . . وفيما عدا ذلك فهى تتحدث بشكل طبيعى .

القصة التالية تبدو وكأنها من نسج مؤلف قصص . . ولكنها فى الحقيقة من نسج خيال طفل فى الثامنة من عمره :

استدعت مديرة المدرسة والدى الطفل ورجتهما أن يعاملا الطفل برفق وحنان، لأنه دائم البكاء فى المدرسة، مما يعرض مستقبله الدراسى للخطر . . ورجتهما أيضًا ألا يفرقا فى المعاملة بينه وبين طفلهما الحقيقى . . واندهشا لعبارة طفلهما الحقيقى . . وهنا ظهرت المفاجأة التى وقف لها شعر الوالدين . . وأيضًا شعر مديرة المدرسة . . لقد أخبر الطفل مديرة المدرسة أنه عرف بالصدفة أنه ليس ابنهما . . وأنهما أخذاه من ملجأ حين كان عمره سنة واحدة . . وأنهما لذلك يعاملانه بقسوة . . ويحرمانه من الطعام والمصروف . . ويضربانه بعنف . . بينما لا يفعلان ذلك مع أخيه الذى يعتقد أنه ابنهما الحقيقى !

الطفل يكتئب ليس لسبب كيميائى، وإنما لأنه يعانى صراعًا، الأسرة هى المسئولة عنه فى المقام الأول . . وأحيانًا تكون

المدرسة . . أي أن مرض الطفل هو عَرَض لظروف هي فقدانه الحنان .

قد يعبر عن اكتئابه بشكل مباشر وذلك في أحوال نادرة . .

قد يعبر عنه في صورة سلوك عدواني . .

قد يعبر عنه في صورة أعراض عضوية . .

وقد يعبر عنه في صورة اضطراب سلوكي . .

المشكلة أن مظاهر الاكتئاب هذه قد تستمر لفترات طويلة ، دون أن ندرك أسبابها ومصدرها . .

البداية الصحيحة هي معرفة المشكلة التي يُعاني منها الطفل . .

والوقاية تكون من خلال الاهتمام بالطفل كإنسان له عواطف . . كإنسان احتياجاته الأساسية هي الإحساس بالحب . . والقبول . . والأمان . . وهي نفس احتياجات الإنسان . . سواء إذا كان في الأربعين أو السبعين من عمره!

●●●

الفصل الثانى عشر: الصَّرَع... أنت غريب عن نفسك

قال: «استيقظت ذات صباح شتائى غافله الليل، فتجاوز وقت رحيله، وأصر أن يصبغ ضوء النهار بعتمة تأبى الهزيمة والتراجع، فأحسست بتراخٍ فى كل أجزاء جسدى امتدت إلى أحشائى.. فأبت لقمة الطعام الأولى أن تتحرك عبر قناتها إلى الطريق، فإذا بالتراخى قد شمل نفسى أيضًا، فأحسست بكآبة».

«وتصورت أن إحساسى بانهزام النور هو السبب. ولكن شعورًا غريبًا سيطر علىَّ وهو أننى غريب عن نفسى.. حالة من الاندهاش.. الاستغراب!!».

من أنا؟ أنا أعرف من أنا.. ولكننى غريب عن هذا الـ«أنا».. أمعنت النظر فى يدى.. هذه هى يدى وأنا قادر على تحريكها والسيطرة عليها.. إذن هى يدى.. تقول يد من؟.. أقول يدى أنا.. ولكن من أنا؟ وزادت كآبتى.. ولكنى تماسكت، ومضيت فى طريق أعرفه منذ عشرين سنة.. وصادفنى من حيَّانى بتحية شتاء سريعة عابرة.. تحققت فى وجهه.. ثم التفت خلفه بعد أن عبر.. إنه جارى منذ عشرين سنة.. جارى!! من جارى هذا؟ وانتقل إحساسى بالغربة والاندهاش والاستغراب نحو جارى.. إنه جارى!! وماذا تعنى كلمة جارى..؟ إننى أعرفه حق المعرفة.. اسمه كذا.. ويعمل فى كذا.. وإذا بى أستغرب الطريق أيضًا.. وزاد إحساسى بالضيق.. وفجأة سمعت طنينًا حادًا فى أذنى.. انفتحت عيناى دون أن أقصد ذلك.. وطالعنى سقف حجرتى.. وظننت أننى أستيقظ من نومى كالمعتاد.

دققت النظر حولى . . فإذا عشر عيون شاخصة «مبحلقة مثبتة» فى وجهى عليها مزيج من القلق والدهشة . . ظننت أننى فى حلم . . ولكن أصواتًا بدأت تعلو : الحمد لله . . ربنا ستر . . جراحة بسيطة .

قال جارى الذى شاهد البداية : بعد أن ابتعدت عنك بضع خطوات سمعت صوتك وكأنك تصرخ . . التفت فإذا بك تقع على الأرض وقد اختلجت كل عضلاتك . . قفزت إليك . . كنت فى غيبوبة . . أعانونى على حملك إلى هنا . .

كان هذا هو وصف إنسان لنوبة صرعية ألمت به . . ثم أصبحت تعاوده فى فترات متفاوتة .

قال إنسان آخر:

أرجوك أن تحمينى من نفسى . . تنتابنى حالات أصبح فيها كالحالم . . أتحرك وكأنى تحت سيطرة جهاز آلى كالذى تسير به الطائرات الآن . . أصبح كطائرة بلا قائد . . أمشى وأتحرك دون أن تكون لى أى سيطرة على نفسى . . هكذا يقولون لى : أنهض من الفراش بعد أن أكون قد أويت إليه وقد نمت فعلا . . أرتدى ملابسى . . أفتح الباب . . أمضى إلى الشارع . . أمشى مسافات طويلة . . يقابلنى إنسان أعرفه . . يحيينى فلا أرد . . إذا أصر وهزنى من يدى أو كتفى قد أرد عليه دون أن أعى ودون أن أدرك أنى نطقت شيئًا . . فى إحدى هذه النوبات قدت سيارتى . . قطعت مسافات طويلة . . اخترقت شوارع مزدحمة ونصف مزدحمة . . أعتقد أننى اخترقت إشارات المرور لأننى لم أتعرض لأى مساءلة . . وأعتقد أيضًا أننى لم أرتكب حادثة لأن سيارتى وأنا عدنا سالمين . . ولا أدرى بالتحديد كيف أفيق من النوبة . . لأن المشكلة أننى لا أتذكر أى شىء عن أى شىء منذ بداية النوبة حتى نهايتها . .

ولكننى أشعر أننى كنت فى حالة غريبة . . شعور النائم الذى يستيقظ من نوم بعد حلم مزعج لا يتذكر أى شىء عن أحداثه . . ينهض فقط من النوم ولديه إحساس غير مريح، ويجاهد أن يتذكر الحلم، فيفشل ويزداد ضيقه . .

من يرانى أثناء النوبة لا يشك فى أنى متيقظ وأنى أتصرف بوعى من إرادتى، ولكن حين يقترب منى يلحظ تعبيرات وجهى الجامدة، ونظرات عينى المثبتة على لا شىء، وحركتى التى تكون بطيئة ومتصلبة تمامًا مثل الإنسان الآلى، أو إنسان الفضاء الذى نراه فى الأفلام . . أما إحساسى أنا فلا شىء . . ربما يكون لدىَّ شعاع خافت من الوعى، مثل خيط من نور يتوسط ظلام بئر سحيقة ولا يضىء إلا مساره النحيف . . إدراكى غير موجود . . إحساسى غير موجود . . تفكيرى مشلول تمامًا . .

يقول أحد المرضى فى معرض وصفه للنوبات التى تعترضه :

فجأة أشم رائحة كاوتش محروق . . أشعر بقليل من الدوخة وثقل فى رأسى . . وفجأة أيضًا أشعر بالتحديد كأن ضوءًا وهاجًا انتشر فى داخل رأسى فأضاء كل شىء أمام عينى . . يصبح نظرى حادًا فالأشياء تبدو أمامى محددة الملامح، فيها تجسيد لا أعهده فيها، ويصبح سمعى أيضًا بنفس الدرجة من الحدة فأسمع الأصوات مجسدة ذات أبعاد وأعماق، وكأن الصوت الواحد صادر من كل الاتجاهات . . والصوت أيضًا يشمله الضوء فيصبح صوتًا مضيئًا . . ثم تبتهج نفسى . . أشعر بفرحة عارمة وكأنى أريد أن أطير . . أشعر بالرضاء . . بالسلامة . . بالطمأنينة . . وفجأة . . فجأة ينطفئ النور تمامًا مثلما تحرك أصابعك مفتاح النور، فتعود العتمة ثانية . . وبعدها أشعر بصداع حاد أفيق منه، وكأن التجربة

التى مررت بها كانت حلمًا . . فى مرات كنت أرى الأشياء أصغر من حجمها الطبيعى، أحيانًا أكبر من حجمها . . أحيانًا كنت أراها قريبة، وأحيانًا بعيدة . . كانت الأصوات أحيانًا تبدو وكأن مصدرها ملاصق لأذنى، وأحيانًا أخرى كانت وكأنها تأتى عبر واد سحيق . .

وبدلاً من حالة الابتهاج، كانت تعترينى حالة شديدة من الكآبة مع تمنٍّ مخلص للموت . . ولكن فى كل المرات كانت الحالة تبدأ بتلك الرائحة الغريبة . .

يقول شارحًا النوبات التى تعاوده من حين لآخر: فى كل مرة تكون البداية مفاجئة . . إحساس حاد بالقلق . . بالخوف . . بل بالذعر لكى أكون دقيقًا . . مع رغبة فى التبول كل خمس دقائق . . ثم يندلع بركان الأفكار فى رأسى . . وتعبير البركان هو أدق وصف لتلك الأفكار المتلاحقة التى تنتشر فى كل ذرة من مخى . . أو كالقنبلة التى تنفجر فتنطلق شظاياها المحمومة فى كل الاتجاهات . . وتكون الأفكار على هيئة وساوس من كل نوع . . وأخطرها الوسواس الذى يشككنى فى وجودى وفى وجود كل شىء . . وفجأة أيضًا يهدأ البركان ويبتلع كل ما قذف به، ويصبح السطح هادئًا تمامًا . .

تقول الأم:

منعوا ابنى من المدرسة حتى أعالجه من حالة السرحان التى لا تفارقه . . إنها لا تفارقه أيضًا فى البيت . . ولا أعتقد أنها حالة سرحان . . إنه يكون فى غير وعيه . . إنه يغيب عنا تمامًا دون أن يقع على الأرض . . تختلج رموش عينيه فقط . . ثم يفيق ولا يدرى أين كان!!

تقول الأم فى وصف حالة ابنتها ابنة العشرين عامًا:

فجأة وبدون مقدمات تنذر بما سوف يجىء، والذى يجىء كل مرة بنفس الصورة. فجأة تصرخ كمن مسته النار.. النار وحدها التى تحرك حنجرة إنسان إلى أقصى مداها لتخرج أعلى درجة من الصراخ.. ثم تهوى على الأرض.. فى أى مكان.. ويتخشب الجسد لمدة دقيقة أو أقل مع توقف فى التنفس يلون الوجه والأطراف بشبه زرقة.. ثم تختلج كل عضلة فى جسدها فى حالة تشنج تستمر دقيقة أو أقل، تنتهى بأن تعض لسانها أو تقذف بولاً.. ثم تروح فى غيبوبة تمتد إلى عشر دقائق تفيق بعدها مدهوشة مذهولة.. تظل بعدها تعانى من الصداع المؤلم لساعات..

تقول الأم:

فجأة يصرخ ابنى البالغ من العمر ست سنوات، وينحنى ممسكًا بطنه ثم يتلوى.. وفجأة أيضًا ينتهى كل شىء ويعود إلى حالته الطبيعية، واحترنا فى هذا المغص المفاجئ والذى لا يستمر إلا دقيقة واحدة.. بعد زيارة كل هؤلاء الأطباء وإجراء كل هذه الأبحاث لم يبق إلا الذهاب إلى العرافين..

كانت هذه، عزيزى القارئ، صوراً مختلفة لمرض الصرع.. ومن حقك الآن أن تعرف ما هذا المرض؟!

مخ الإنسان يولد كهرباء.. أو بمعنى أدق تفاعلات كيميائية يصدر عنها تيارات كهربائية تسير فى الخلايا العصبية.. تسير وفق خريطة ثابتة ومسارات محددة.. والصرع ببساطة شديدة هو خلل فى أحد هذه المسارات، مما يؤدى إلى اضطراب مسار الشحنة

الكهربائية فتنطلق بشكل عشوائى يؤدى إلى أحد الأعراض أو المظاهر السابق ذكرها . .

الصرع إذن هو «لخبطة» فى كهرباء المخ . . ولكنها لخبطة أو عدم اتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعى . . فالصرع يأتى فى صورة نوبات يعود بعدها الإنسان وكأن لم يكن به شىء غير طبيعى . . ويظل طبيعياً تمامًا بين النوبات . . وهذا يوضح أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس . . بل هو أبسط الحالات، والتى أصبح لها الآن عشرات الأدوية التى تتحكم فى الأدوار، وتمنع حدوثها تمامًا، بشرط مهم وأساسى وهو : انتظام الإنسان فى العلاج . . الانتظام والدقة يؤديان إلى اختفاء النوبات تمامًا . . وإذا اختفت النوبات لمدة عامين أو ثلاثة تخفض جرعة الدواء تدريجياً . .

ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نوع الصرع عن طريق رسام المخ الكهربائى وكما اتضح من الحالات السابق شرحها، فإن هناك أكثر من نوع من الصرع .

فهناك الصرع النفسى الحركى، وهو يأتى فى صورة نوبات من الاضطراب النفسى تصاحبها حركات معينة وربما يفقد المريض الوعى بعدها .

وهناك النوبات الصرعية الصغرى وهى التى تصيب الأطفال عادة وتأتى فى صورة نوبات صغيرة جداً يضطرب فيها وعى الطفل دون أن يسقط على الأرض . وإذا كانت النوبات كثيرة ومتلاحقة فإنها تؤثر على استيعاب الطفل . . وتعرضه للفشل الدراسى . .

وهناك أيضًا النوبات الصرعية الكبرى . . وتبدأ عادة بأن يشعر المريض بأن النوبة على وشك الحدوث فيشعر بصداع أو بطنين فى

أذنيه أو قد يشعر بالقلق والكآبة، ثم يسقط المريض على الأرض مع حدوث تشنجات لا تستمر أكثر من دقيقتين ويدخل فى إغماءة ثم يفيق بعد حوالى ربع ساعة.

والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبات: قبلها أو أثناءها أو بعدها مباشرة.. وقد تظهر الحالة النفسية بشكل مستمر بعد سنوات من بداية النوبات، وتكون فى صورة اكتئاب أو أعراض فصامية كالشك والإحساس بالاضطهاد..

وقد يحدث تغيير فى شخصية المريض على النحو الذى يتطلب علاجًا لإيقاف حدوث النوبات، وكذلك علاجًا للحالة النفسية المصاحبة.. قديمًا ربما كان الصرع مشكلة.. أما الآن فهو من أبسط الحالات القابلة للتحسن، وأيضًا الشفاء الكامل.. بشرط احترام العلاج.. أى الدقة والانتظام..

●●●

الفصل الثالث عشر: مباريات سيكولوجية...
حتى نتقي شر الآخرين!

«مباريات سيكولوجية» هو عنوان كتاب أصدرته مع الدكتور حسين حمادى أستاذ إدارة الأعمال. . وفكرة الكتاب نبعت أساسًا من أن هناك نوعين من البشر: أشرار وأخيار وأن الإنسان الطيب المسالم يفسد عليه حياته ذلك الإنسان الشرير الذى يتلذذ بتعذيب البشر وإصابتهم بالإحباط والاكتئاب. . وألفنا هذا الكتاب لهذا الإنسان الطيب المسالم واعتبرناه مثل التطعيم الذى يتحصن به الإنسان ضد غزو الميكروبات الشريرة. .

كان الكتاب بمثابة نوع من التوعية، فقد كانت رسالته على النحو التالى:

كيف تقاوم الإنسان الشرير؟ كيف تفسد عليه خططه وألاعيبه. . ؟ كيف تحمى نفسك من حالة الإحباط التى يصيبك بها؟

وقصدنا بالإنسان الطيب المسالم، ذلك الإنسان الواضح الصريح المباشر، الذى لا يلف ولا يدور. . ذلك الإنسان الذى يشعر أنه بخير، وأن الآخرين بخير أيضًا. . ففلسفته فى الحياة هى: أنا بخير، وأنت بخير. . أى أنه يريد الأمان والاستمتاع والسلام لنفسه وللآخرين. . يرى نفسه جديرًا بالخير والآخرين كذلك. .

أما الإنسان الشرير ففلسفته هى: أنا بخير وأنت لست بخير. . فهو يرى نفسه مستحقًا لكل شىء وأهلاً لكل شىء. . أما الآخرون فهم أقل وأدنى ولهذا لا يستحقون شيئًا. . ومشكلته بدأت منذ طفولته. . فالأحاسيس التى تولدت فى نفسه منذ الصغر هى

أحاسيس الاضطهاد وعدم الثقة . . يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس أن فلانًا من الناس طيب أو عظيم أو ذكى، بينما هو له رأى مخالف لهذا الإنسان . . فهو دائمًا يقلل من قيمة الآخرين . . يسفه آراءهم . . ينتقدهم بشدة . .

افتراض سوء النية هو السمة الغالبة لديه . . الشك والمناورات والتوقع السيئ أشياء تجدها غالبة على تفكيره .

وكما أوضحت لك فى بعض فصول الكتاب الذى بين يديك، أن الإنسان قد يمرض بفعل إنسان آخر . . إنسان يرى أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير . . ولهذا فهو ينفث سمومه فى الآخرين . . هذه السموم تؤدى إلى القلق والاكتئاب، وقرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والسكر . . إلخ .

هذا الإنسان يحاول أن يقول لك في كل مناسبة «أنت لست بخير»، بالطبع لن يقولها بهذا الشكل اللفظى المباشر . . فهو بالقطع لا يجرؤ . . لأن الرد المباشر الذى سيصدر منك هو أن تقول له : «الحقيقة إنك إنسان مغرور، واسمح لى أن أقول لك كمان إنك قليل الأدب» .

إنما هذا الإنسان سوف يحاورك . . يحاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك . . حتى ترفع الراية فى النهاية وتستسلم وتقول حقى برقبتى . .

أى سوف يلعب معك مباراة تكون فيها أنت الخاسر . .

والمكسب سيكون له بالطبع وهو أنه بخير وأنت لست بخير . . مثل هذه المباريات يُطلق عليها المباريات «السيكولوجية» . . مباريات لها ظاهر اجتماعى برىء ولكنها تحوى فى داخلها شيئًا أقرب إلى السم الاجتماعى . .

البداية هى أن تعرف جيداً هذه المباريات وبالتالى تفسد الخطة على لاعب المباراة . . فيشعر هو بالحسرة وخيبة الأمل بدلاً منك، وذلك لأنك فهمت سر اللعبة . . اللعبة «غير النظيفة» .

وإليك بعض هذه المباريات لتفهم سر اللعبة :

● **مباراة (أيوه.. لكن):**

يبدأ اللاعب الماكر مباراة (أيوه . . لكن) عادة بتوفير حافز للآخرين بأن يوهمهم بأنه فى ورطة، وأنه يطلب مساعدتهم . . ومتى بدأوا في عرض الحلول يبدأ هو في تكسير الحل واحداً وراء الآخر، ويتركهم مستنفرين . . وبالتالى يحصل هو على المكسب الذى يريده وهو أنهم ليسوا بخير . .

أنت : صباح الخير . .

هو : خير . . ولو أنه ما بقاش فيها خير . .

أنت (بحسن نية) : ليه كفى الله الشر؟!

هو : هُوَّ فيه غيره . . رئيسى فى العمل اللى قاعد فى الأوضة اللى عليها اللمبة الحمرة يا سيدى . .

أنت : ما له . . ده راجل طيب . . ضايقك فى حاجة؟

هو : أيوه . . هو جايز طيب . . لكن اللى بنشوفه منه مش طيب . . مش عارف أتفاهم معاه ولا حتى عارف إزاى أخليه يسمعنى . .

أنت : طيب ليه ما قلتلوش إنك عايز تتكلم معاه وتحلوا المشكلة . .

هو : أيوه . . أنا أقدر أعمل كده صحيح . . لكن ده مشغول دائمًا وزى ما أنت شايف . . اللمبة الحمرة . .

أنت : طيب ليه ما تروحولش النهاردة وتقول له إنك عايز تقعد معاه شوية . . خذ منه ميعاد . .

هو : أيوه . . أنا ممكن أدخل له . . لكن حلاقيه لابس النظارة وقاعد يقلب في الأوراق ويتكلم في التليفون وقاعد مع العملاء ومشغل تكييف الهوا . . تفتكر حا يهتم بأنه يتكلم معايا؟! مش بقول لك ما فيش فايدة . . ده أنا أسهل عليَّ أخذ ميعاد من الوزير من أني آخذ ميعاد معاه . .

أنت : يا راجل ده ابن حلال زيك . . تحب أدخل معاك له وأكلمهولك وتيجوا تشربوا فنجان قهوة عندى فى مكتبى وتحلوا المشكلة . . ؟

هو : أيوه . . أنا أقدر أدخل معاك وحايسلم علينا وحايبقى ظريف . . لكن حيقول عنى بعد كده إنى باشهر بيه فى حتته . . وأنت عارف بقى اللى على رأسه بطحة يعمل إيه . . مش قلت لك ما فيش فايدة . .

أنت : طيب يعوض عليك . . سلامو عليكم .

طبعًا مناقشة ترفع ضغط الدم مائة درجة . .

اللاعب الماكر هنا يحفزك ويطلب رأيك ويستمع بإنصات . . ويقول لك فى البداية أيوه . . بمعنى «برافو» . . كلام «مظبوط» . وهذا هو الطعم الذى يصطادك به . . ثم يبدأ فى بث السم . . فيقول لك : ولكن . . «ولكن» هنا معناها : كلام مظبوط بس يا خسارة لا يصلح أو عيوبه كذا وكذا . . ثم يعيد سؤالك وسؤال غيرك . . وهكذا حتى تستنفد وتفرغ جعبتك أو جعبتهم من كل الحلول . . . . ثم ينزل هو بالحل الذى يراه أفضل الحلول . .

● مباراة (أدينى قفشتك):

ينتظر لاعب مباراة (أدينى قفشتك) شخصًا آخر يقع فى خطأ ، عندئذ يهجم عليه كثعبان (الكوبرا) ويطلق سمومه ليجعله يعانى من

الشعور بالذنب وبأنه ليس بخير . . وبهذا يحصل اللاعب على الإشباع الذى يريده بأن أثبت لنفسه أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير .

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر فى المدرسة مثلاً، فيترك اللاعب الصغير نقوده أو كراسة واجباته أو أدواته الرياضية متاحة، وبمجرد أن يقترب منها تلميذ زميله ويتفحصها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالتلبس بالسرقة . . أحد المديرين الذى كان يلعب هذه المباراة كان يُمارس لعبته على صورتين: واحدة مخففة والثانية عنيفة. وفى الحالة المخففة كان يعطى تعليمات غير واضحة لمرؤوسيه، ثم يصطاد المرؤوس بعد ذلك ويتهمه بأنه لا يفهم، وأنه قفشه، متلبسًا بعدم الفهم . . وحين كان يلعبها بشكل عنيف، كان يرعب مرؤوسه بصوته العالى في إعطاء التعليمات . . ثم ينقض على المرؤوس بعد ذلك ويثبت له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرد .

حذار من هذا اللاعب الخبيث . . فهو دائمًا يورط من حواليه ويسهل لهم الوقوع في الخطأ بل ويزينه لهم فى البداية فهذا هو أسلوبه لكى يعلن على الملأ . . أنه بخير وأنك لست بخير . . يتمنى أن يمسك زلة لكل من يعملون معه لكى يضمن سيطرته الدائمة عليهم . . بالطبع يضايقه كثيرًا أن يعمل معه إنسان حريص لا يخطئ لأنه بذلك ينزع عنه أهم أسلحته وهو أن يكشف الناس ويعريهم .

- **مباراة الاغتصاب:**

فى هذه المباراة يقوم اللاعب بتوفير حوافز للآخرين وعندما يلتقط الآخرون الطعم ينقض عليهم ليثبت أنهم حاولا الاعتداء عليه بشكل أو بآخر . .

الأصل فى هذه المباراة أنها تصدر عن لاعبة تغري الرجال بأنها متاحة لهم جنسيّاً . . وحينما يحاول أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقترب منها فإنها تغير فجأة سلوكها، وتتهمه بقلة الأدب والوقاحة وسوء الخلق، وبأنه يسعى إلى اغتصابها . . وتنتهي بالعبارة الشائعة: «أنت فاكرنى إيه»؟!

هذه الشخصية النسائية تُعرف باسم «الشخصية الهستيرية» والحكاية لها جذور نفسية . . فأساسًا صاحبة هذه الشخصية تُعانى من البرود الجنسى ولهذا فإن لديها اقتناعًا داخليّاً مؤداه أنها غير جذابة بالنسبة للرجال، لأنها لا تستطيع أن تعطيهم الإحساس الحقيقى بالمتعة الجسدية، ولهذا فهى تريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة، وهى أيضًا تشعر بالنقص إزاء النساء الأخريات، ولهذا فهى تريد أن تسرق الكاميرا، وتكون محور اهتمام كل الرجال، ولهذا فإنها تبالغ فى مظهرها وزينتها وطريقة كلامها، كما تعطى إيحاءات لفظية وغير لفظية، تشجع أحد الضحايا للاقتراب منها، وحين يقع المسكين فإنها ترفع صوتها عاليًا لتعلن على الناس أنها مرغوبة ومطلوبة وكأنها تقول: اشهدوا أيها الناس أننى مرغوبة أننى جذابة . . والدليل: هذا الرجل الذى حاول أن يغتصبنى.

الحديث الرئيسى عندها دائمًا أن فلانة تعرف فلانًا . . فلان يخون زوجته . . فلانة تخون زوجها . . فلانة أخلاقها سيئة . . فلان سافل . . وهكذا.

والسبب غيرتها من كل النساء وحقدها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسى فسوف يهربون منها . . ولهذا يجب أن تذبحهم جميعًا . . يجب أن تطعنهم فى الشىء الذي لا تستطيع أن تفعله.

إننا نحذرك بشدة من هذه الشخصية . . فهى تجر المتاعب على كل من يتعامل معها . . إذا كنت رجلاً فلا تصدق إشاراتها فهى تريد أن تصطادك لتفضحك بعد ذلك . . وإذا كنت امرأة فابتعدى عن طريقها لأنك لن تسلمى من لسانها .

المسكين هو الذى يصبح زوجًا لها . .

● مباراة الضجيج:

تبدأ مباراة الضجيج بأن يوجه أحد الأطراف الاتهام إلى الطرف الآخر . . فيرد هذا الطرف باتهام مضاد .

وهكذا تستمر الاتهامات والاتهامات المضادة حتى يتم الاستياء الكامل وينسحب كل من الطرفين فى حالة إجهاد جسدى ونفسى . .

الزوج (يدخل المنزل واضعًا سحابة من الغضب على وجهه) : الساعة ثلاثة والأكل لسه ما خلصش . . أمال كنتى بتعملى إيه .

الزوجة : وانت إيه اللى أخرك للساعة ثلاثة . . ما كلتش سندوتش بره ليه؟

الزوج : أنا متجوز علشان آكل فى بيتى مش علشان آكل سندوتش . . إنتى المفروض تكونى عارفة كده كويس .

الزوجة : والله بقى هاتلك طباخ خصوصى يستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل . .

الزوج : أنا ما أجبش طباخ . . إنتى اللى مفروض تطبخى ، وأنا قلت بلاش موضوع شغلك كل يوم ده ، واقعدى في البيت ما سمعتيش كلامى .

الزوجة : مال شغلى ومال الطبيخ هو أنت عايزنى أقعد فى البيت علشان أشتغل طباخة لسيادتك؟

الزوج: وماله لما تشتغلى طباخة فى بيتك مش أحسن ما انتى رايحة جاية وقاعدة تشتغلى تريكو طول النهار فى الشغل وتدردشى مع اللى حواليكى؟

الزوجة: وهو انتو يعنى ما بتقعدوش طول النهار تشربوا فى قهوة وشاى وتقروا جرايد.. ما ترجع تطبخ أنت..

الزوج: لأ.. دا انتى زودتيها قوى.. ما تخلنيش أحلف يمين ما أوديكى الشغل تانى.

الزوجة: ده أنا اللى حاحلف ما أنا قاعدالك فى البيت تانى.. أنا حاروح عند ماما.

الزوج: مع ألف سلامة والقلب داعى لك..

ثم يعطى كل منهما ظهره للآخر.. تدخل هي حجرة النوم ويدخل هو ليستلقى فى الصالون.. ثم تمر ساعتان.. ينام كل منهما منفرداً.. ثم يستيقظ هو من النوم ويدخل إلى المطبخ ليعد فنجان شاى بنفسه ثم نسمعه يصيح:

الزوج: إنتى يا ست هانم ياللى راقدة جوه.. البيت ما فيهوش شاى.. ولا حتى بُن.. وعاملة نفسك ست بيت.

الزوجة: لما أنت عارف من إمبارح إن البيت مفيهوش شاى ولا بن ما جبتش ليه وأنت جاى؟.. ولا بش شخط ونطر على الفاضي.

الزوج: إنتى المفروض اللى بتجيبى التموين وعارفة الشاى والبن بيخصلوا إمتى..

وهكذا تستمر القصة مرة أخرى.

والواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يومياً ومع ذلك لا ينفصلان حيث إنهما يشتركان فى هوايتهما المفضلة.. لعب مباراة الضجيج.

على أن هناك نسخة معدلة من مباراة الضجيج لا تنطوى بالضرورة على اثنين يتهم كل منهما الآخر . . فقد تلعب مباراة الضجيج بأسلوب هجوم دفاع بدلاً من أسلوب هجوم هجوم السابق بيانه ، وفى حالة لعب مباراة الضجيج بأسلوب هجوم دفاع ، يقوم الشخص الأول بالهجوم ويقتصر الثانى على الدفاع فقط ومحاولة دفع التهمة عن نفسه .

● مباراة (لولاك.. لكانت الحياة أفضل):

واحدة من المباريات التى يستخدمها اللاعب ليتخلص من مشاعر سلبية لديه ، بأن يلقى المسئولية على آخرين ، أو على أشياء خارجية ويحصل اللاعب على مكسبه بالإشباع الذى يجنيه بأن أسقط عن نفسه المسئولية ، فهو يبحث عن «شماعة» يعلق عليها أخطاءه أو تقصيره .

بعض الأزواج والزوجات يلعب هذه المباراة ويتهم الآخر بأنه هو السبب فى عدم تحقيقه لأحلامه .

● مباراة (وقعت يا جميل):

تلعب مباراة (وقعت يا جميل) بأن يقوم اللاعب بوضع (طعم) أو حافز للشخص الآخر . . وحينما يلتقط الآخر الطعم يقفل المصيدة عليه . . وعادة ما يكون الطعم عن وعد كاذب .

المدير : أنا شايف إنك مشغول وقدامك أوراق كتير . . الحقيقة كان عندى مهمة بسيطة عايز أكلفك بيها لكن ما دام أنت مشغول أشوف حد فاضى ، وأنت يمكن ما تحبش السفر للخارج .

المرؤوس (يزيح الأوراق من أمامه وينهض قائلاً) : صحيح أنا عندى شغل كتير ، لكن ممكن أكمله فى البيت . . هوه إيه الموضوع اللى حضرتك عايزنى فيه . . ؟

المدير : فيه تقرير بسيط مطلوب إعداده علشان حا يتبعت لمؤتمر الأوبك الجاى . . يعنى التقرير على خمستاشر صفحة غير شوية ملاحق .

المرؤوس : أنا مستعد أعمله يا فندم . . مش خمستاشر صفحة بس . . بسيطة . . أنا موافق .

المدير : طيب مدام موافق بقى ، أنا حابلغ رئيس مجلس الإرادة إنك ها تعمل التقرير . . آه . . نسيت أقول لك إن ملاحق التقرير حاتبقى عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللى حاتجمع بياناتهم بنفسك ، علشان كده أنا حابعتك الصحراء الشرقية علشان تجرى مقابلات مع عمال التنقيب . . وبالمرة تبقى تطلع بعد كده على الواحات تجيب بيانات المياه الجوفية .

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع «الطعم» لمرؤوسه فى شكل حوافز للسفر إلى الخارج ، وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر ، وحينما ابتلع المرؤوس الطعم وقع فى المصيدة وأقفلت عليه ، وإذا حاول أن يتخلص يمكن أن يتهمه رئيسه بأنه لا يتحمل المسئولية وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى .

● مباراة (إيه ده.. ليه كده؟؟):

اللاعب فى هذه المباراة يأخذ دور الظالم الذى يهمل كافة الجوانب الإيجابية للشخص الذى يتعامل معه ، ويركز فقط على أى سلبيات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر .

مثال ذلك ما حدث من مدير مع أحد معاونيه الذي جاءه بالتقرير الذى كتبه عن المشروع الجديد . . نظر المدير إلى التقرير ثم تصفحه وقال : «إيه ده . . صفحة ١٧ مش واخدة رقم مسلسل ليه . . ؟ والكلمة اللى فى آخر صفحة ٤٣ مش باينة كده ليه . .

اشمعنى لون الجلدة بني يعني ما تبقاش ليه أسود أو أخضر . . هه . . وما حطتيش ليه التاريخ في أول صفحة . . ليه كده . . الواحد مش لازم يعتني بشغله ولا إيه؟!

ولم يذكر المدير أي شيء عن نقاط القوة في التقرير أو المجهود الذي بذله الموظف في إعداده .

ومباراة (إيه ده . . ليه كده؟) قد تُلعب بشكل مخفف قليلاً بأن تذكر بعض الحسنات للشيء أو للشخص ثم يعقبها ما يفسد كل شيء في نهاية العبارة . . تُسمى هذه العبارة (ماشي . . بس يا خسارة!) .

مباراة (ماشي . . بس يا خسارة!) يمكن أن تلعبها فتاة مع صديقة لها تسألها :

- ما رأيك في الفستان الذي أرتديه؟؟

وهنا تجيب اللاعبة :

الفستان آخر موضة . . بس يا خسارة . . مش مناسب لشخصيتك .

وقد يلعبها الزوج حينما يقول للزوجة :

أنا صحيح كنت عايز آكل ملوخية النهاردة بس ليه الصلصة كتير

أو :

الغدا كله جميل النهاردة . . بس الملح كتير . .

- **أدعوك أنت وهو.. إلى الشجار:**

ليس بمستغرب أن نلاحظ في الحياة اليومية نوعًا من البشر يلعب مباراة تنتهي عادة إلى تصعيد المواقف بين أفراد آخرين وتدمير العلاقات بينهم .

محسن وسميرة زملاء في العمل . . وقد دعت الظروف في الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل

أسبوع . . وفى إحدى الأمسيات أخذت سميرة تفكر بصوت مرتفع عن الإجهاد الذى حل بها من كثرة العمل . . وهنا التقط محسن الخط من سميرة ، فى عملية التسخين :

محسن : أنا مش فاهم اللى بيحصل فى الشركة دى يعنى هو كل شوية نتزنق فى ساعات عمل إضافية والبهوات اللى فى الأقسام التانية يناموا .

سميرة : صحيح الواحدة منا ما عرفش إزاى بتوافق على إنها تشتغل طول النهار كده زى ما تكون مربوطة فى طاحونة .

محسن : أنا مش فاهم إنتي إزاى ساكتة لغاية دلوقتى على الحكاية دى . . طيب أنا راجل وأقدر أستحمل . . لكن إنتى معقول تشتغلى كل المدة دى وحتى رئيس مجلس الإدارة مش دارى بيكى ، وفى الآخر يقولوا الستات عمالة تشتغل تريكو طول النهار فى الشركة .

. . وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة من حالة الانفجار . . سميرة تبتلع الطعم وتنطلق إلى غرفة رئيس مجلس الإدارة لتنفجر فى وجهه بالشكوى من السياسة الظالمة . .

وأثناء عملية الانفجار تفقد سميرة قدرتها على التحكم فى ألفاظها لينتهى الموقف إلى انفجار مقابل من رئيس مجلس الإدارة ينقلها بالتالى إلى خارج غرفته .

ولم تفق سميرة إلا وهى تغادر غرفة رئيس مجلس الإدارة . . وتسمعه يقول :

– صحيح إنتى ما تستاهليش . . أنا الحق علىَّ اللى كنت بافكر فى مكافأتك . ومن كام يوم كنت لسه باقول لزميلك محسن إنى سوف آمر بصرف مكافأة لكِ وإن الدور قرب عليكى للترقية .

● مباراة (قاعة المحاكمة):

القاضي فى هذه المباراة هو المجنى عليه وقد تكون أنت هذا القاضى حين يطلب شخصان أن تقوم بالتحكيم بينهما لنزاع نشأ بينهما . . وهما بذلك يجران قدمك لكى تكون طرفًا فى المباراة . . وسوف تتطلع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تتبنى المشكلة أو القضية . . وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون حيادياً . . وتقول كلمة الحق، وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين مخطىء والطرف الآخر على حق .

بعد ذلك ستفاجأ بأن كلا طرفى النزاع قد ضربا بقرارك وحكمك عرض الحائط، وسوف تجد أن الطرف الذى نصرته يقول لك :

- فى الحقيقة أنا أعدت النظر فى الموضوع ولقيت نفسى كنت مزودها شوية، وإنه (أى الطرف الثانى) معه بعض الحق .

سوف تجد أنهما أصبحا أصدقاء وأصبحت أنت الطرف المكروه فى اللعبة وأنهما اتفقا معًا على أنك ظالم، وأنهما لن يحاولا الاستعانة بك مرة أخرى . . وهذا معناه أنهما لم يكونا فى حاجة إلى قاض بقدر حاجتهما إلى شخص يتفقان عليه، ويتقاربان على حسابه بأن يتخذا موقفًا موحدًا ضده .

● مباراة (مش بالذمة دى مصيبة..):

يتقابل اثنان من الأصدقاء أو الزملاء أو المعارف ويبدأ الحوار المعتاد بالتحية ثم تبدأ المباراة :

الأول : والله يا أخى إنت كنت على بالى امبارح وكان نفسى أتصل بيك بأى شكل . . لكن إنت عارف بقى التليفون عندنا ما بينطقش .

الثاني : اسكت يا أخي ما تجبليش سيرته أحسن بتجيلي حساسية لما باسمع سيرة التليفون .

الأول : عندك حق يا أخي . . تصور شهرين ما فيهوش حرارة .

الثاني : شهرين يا عم . . ده أنا بقى لى سنة كاملة ما استعملتش التليفون أكثر من ستة أيام . . وإيه . . باعتيلِّي فاتورة بمكالمات زيادة .

الأول : ده أنا رحت المصلحة قالوا لى إصبر شوية علشان ماسورة الميه ضربت وغرقت الكابل .

الثاني : يا عم ما تجيبش سيرة المية . . ده أنا ما باشوفهاش دلوقت . . والله وحشانى أيام زمان أما كنت بافتح الحنفية وتنزل منها الميه . . دلوقتى يا سيدى بنستعمل الجرادل فى الدور الأول . .

الأول : ده أنا إلكام يوم اللى فاتوا الميه بتنزل معاها حاجات حمرة وخضرة وما بقيتش عارف إمتى السمك حا ينزل مع الميه .

الثاني : دى عاملة زى مية المجارى .

الأول : لأ دى المجارى حكايتها حكاية معانا . . تصور بنلبس أكياس نايلون أول ما نوصل علشان نعدى بيها لغاية البيت .

الثاني : وتلاقوها فين أكياس النايلون دى يا أخويا ده إحنا دورنا على أكياس نايلون فى السوق علشان نحط فيها اللحمة فى الثلاجة ما لقيناش أبدًا . . خفوها تجار السوق السوده .

الأول : هما بيغلبوا . . شوف عملوا إيه فى السجائر ؟ ! .

الثاني : . . . .

الأول: . . . .

وهكذا يستمر الحوار . . «مصيبة قُصَاد مصيبة» . . واحد يطلع مصيبة . والثانى يحطله مصيبه أكبر . . ثم ينتهى الحوار على نحو . .

الثاني: إلا قول لى بالمناسبة.. إنت كنت عايز تتصل بيه ليه.. خير إن شاء الله.

الأول: هى عاد فيها خير.. والله ما أنا فاكر يا أخى.. مش بالذمة دى مصيبة.

الثاني: فعلاً يا أخى.. سلامو عليكم.. خلينا نشوفك.

ثم يسير كل منهما وقد اسودت الحياة فى وجهيهما لتبدأ دوامة مأساوية جديدة مع لقاء آخر لكل منهما مع صديق أو زميل أو معرفة جديدة.

هذه المباراة مدمرة، ولا تجعلْ أحدًا يستدرجك فيها، فهى تجمع عندك كل المشاعر السلبية التى تستنزف قدراتك وتهبط بحالتك المعنوية.

كانت هذه بعض المباريات التى عرضناها فى كتاب مباريات سيكولوجية.. وعلى حد قول الدكتور حسين حمادى شريكي في الكتاب: إن هذه المباريات لا بد أن تكون شائعة.. وأن يعرفها الجميع حتى يكف لاعبو المباريات عن لعبها.. فكل مباراة لها مباراة مضادة يستطيع أن يستعملها الإنسان النظيف ليحمى نفسه من سموم بعض البشر.

والسؤال الآن: هل يستطيع الإنسان أن يتخلص من شروره؟ هل يستطيع أن يعيش فى خير ومحبة مع أخيه الإنسان؟ هل يستطيع لاعب المباريات أن يقلع عن فلسفته أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير...؟ هل يمكن أن يختفى لاعبو المباريات من الوجود؟

فى تصورى أن هذا مستحيل.. مثلما هو مستحيل أن يختفى المرض من الوجود.. ينصح الأطباء بإيجاد علاج لبعض

الأمـراض. . وينصــحــون بإيجــاد أسلوب وقــائى من بعض الأمراض. . وينصحـون بالقضـاء على بعض الأمـراض. . ولكن تظهر أمراض أخرى جديدة. . حتى الميكروبات تكتسب مناعة ضد المضادات الحيوية. . ويظهر مضاد حيوى جيد ينجح لفترة ما، ثم يفقد فاعليته إلى أن يخترع مضاد جديد. . وهكذا.

وما زال الإنسـان حتى هذه اللحظة يكتب الشعر، ويحنو على قطة جريحة، وتدمع عيناه من أجل فقد إنسان عزيز. . مازال نفس هذا الإنســان يختـرع أسلحـة الدمـار، ويحـتل أرضًـا غيـر أرضـه ليسرقـهـا ويمسك بالمدفع ليقـتل إنسـانًا ليس له به صلة. . إنه ذلك الإنسان الذى يحنو على القطة الجريحة هو ذاته الذى يمسك بالمدفع ليحصد أرواحًا بريئة بينها أطفال وعجائز ومرضى.

●●●

الفصل الرابع عشر: لحظة اتخاذ قرار...
لهذا قرر إنهاء حياته

كتب يقول لها:

أيقنت أن حياتى بدونك لا معنى لها.. لقد عشت حياتى كلها أبحث عن معنى لوجودى.. معنى لذاتى.. معنى لكل شيء من حولى كالأرض والسماء والإنسان.. وحين تيقنت.. بعثت الروح فى جسدى.

كان هذا هو يوم مولدى الحقيقى.. قبلها كنت ميتًا لأننى كنت أجهل المعنى.. وكان هذا أيضًا يوم ميلاد كل شيء من حولى.. الشجرة والثمرة والطين والرياح.. حتى الأشياء الضارة فى الكون، أصبحت ذات معنى عندى.. ومنذ ذلك الحين أصبح هناك معنى عندى.. ومنذ ذلك الحين أصبح هناك معنى عندى لكل ما يصدر عن الإنسان: الشعر.. الموسيقى.. العلم.

وحين التقيت بك يا حبيبتى أدركت معنى سما فوق كل المعانى.. أدركت معنى الحب.. وإذا الحب ذاته هو المعنى المختفى وراء كل شيء فى الكون، وإذا الحب ذاته هو المعنى المختفى وراء الكون ذاته، فمن حب إنسان لإنسان تتخلق ثمرة الكون.. وحين يعمر الكون يكون لوجوده معنى.. ولهذا قررت يا حبيبتى أن نستمر معًا.. سأتنازل عن كل شيء.. سأضحى بكل شيء.. سأترك لهم كل شيء.. لا شيء يهمنى إلا أن أرتبط بك.. رباطًا مقدسًا مدى الحياة.

كتب فى خطاب تركه لأحبائه:

أصبحت عبئًا عليكم.. تسببت فى كثير من المتاعب لكم.. لم يعد لوجودى أى قيمة.. بل فى وجودى نقمة..

لقد أصبحت كالحيوان الضال الذى يحمل المرض إلى كل مكان يحل به . . أصبحت الحياة عبئًا ثقيلاً لا أقوى على حمله . . ولهذا قررت أن أنهى حياتى . . سامحونى فهذه آخر مرة أسبب لكم ألمًا .

كتبت تقول له:

أعرف أن كلماتى ستؤلمك . . ولكن ألمى أعظم وأفدح . . لقد قررت أن أنهى ارتباطنا . . ستتألم من أجل فناء حبنا . . ولكنى أتألم لأننى أنا ذاتى قد فنيت . . لأنى أصبحت عاجزة . . مشلولة . . إنسانة بلا إرادة . . لا أستطيع أن أنقل قدمى إلى الأمام . . وإن دفعنى أحد لمساعدتى سقطت حتى وإن كانت دفعة رقيقة حانية ، من أجل إنقاذى من نفسى . . بعد طول عناء وجدتك واقتنعت . .

لعلك تعرف أن عمرى الآن اقترب من الثلاثين . . وطيلة عشر سنوات سابقة على معرفتك وأنا عاجزة عن اتخاذ قرار فى هذا الأمر . . كل من تقدم لى رفضته . . بل فى البداية كان رفضًا قاطعًا دون أن أعطى لنفسى فرصة . . ثم بدأت ألين وأقبل مجرد مناقشة الأمر الذى كان ينتهى دائمًا بالرفض . ثم بدأت ألين أكثر ، وأعطى لنفسى فرصة التعارف . . والنهاية أيضًا كانت معروفة ، وكنت أعد نفسى لها من البداية . . قرار الرفض .

حتى وجدتك واقتنعت . . ومضى عام وأنا أقاوم وأجاهد رغبتى فى الهروب . . فى كل مرة كنت أعود فيها بعد لقائك أناقش الأمر من أوله مع نفسى . . وأتخذ قرارًا بأن أنهى العلاقة . . ثم أعود عن قرارى . . حتى تعبت . . أرهقت . . يئست . . ولا أستطيع الاستمرار فى هذا التأرجح . . ولهذا فإننى أريد أن أستريح . . ولهذا قررت أن أقول لك وداعًا . .

جلس القاضى يقرأ من ورقة أمامه استقرت فوق مجموعة من الأوراق امتدت رأسيّاً من المسطح الخشبى حتى قاربت ذقن القاضى:

بعد الاطلاع على مواد القانون رقم كذا وكذا وكذا الصادر فى سنة كذا. . قررت المحكمة إحالة أوراق السيد فلان بن فلان بن فلان إلى فضيلة المفتى.

كنت أرقب الموقف من موقع النظارة. . عبرت كلمة «المفتى» أذنى، فرفعتْ قلبى من موضعه حتى استقر فى حلقى، فعجزت عن ابتلاع (ريقى) الذى لم يَحْلُ لى ابتلاعه إلا فى هذه اللحظة بالذات. .

وانتهى انشغال عينىَّ بالقاضى. . وحطتا أمام رأس فلان بن فلان بن فلان. . اتسعت الحدقتان حتى أدركتا أدق مسام وجهه. . وكشأن عدسات الكاميرا الحديثة التى تقترب من الهدف رغم ابتعادها عنه لامست عيناى وجه فلان بن فلان حتى كادت أهدابها تهتز من حركة الهواء المتلاحقة من وإلى فتحتى أنفه. .

انفرج وجهه عن ابتسامة بلهاء. . طلب منه جنود الحراسة أن يقف. . فوقف. . ثم جلس. . نهروه فلم يقف. . شدوه من منتصف ذراعه فوقف، ثم غافلهم وجلس. . فشدوه فوقف، ولكن قدميه لم تتحركا. . فجروه فمشى ثم توقف. . جروه فوقع ثم وقف ثم مشى بسلاسله. . تصورت فى هذه اللحظة حبيسًا أو قل سكيراً يعبث بقيادة سيارة، فينقل قدمه بالتوالى ما بين البنزين والفرامل، فتسرع ثم تبطئ ثم تسرع ثم تبطئ ثم تتوقف. . والأمر كما أتصوره أنهم حين أمروه ليقف، قرر أن يقف. ثم تبخر

قراره فجلس سقوطًا . . فشدوه فقرر أن يمتثل . . ثم تبخر قراره فتراخى جسده ثم هبط . . فشدوه فقرر لقدميه أن تسيرا . . ثم تبخر قراره فشلت قدماه فانبطح أرضًا . . فأنهضوه فتحركت قدماه بدون قرار . .

فى الزنزانة قالوا له : اطلب فتطاع . . فكر . . ثم قرر أن يطلب كنافة بالفستق، وطلب صورًا لممثلة شهيرة، وطلب سجادة صلاة وطلب أن يسمع أغنية عبد الوهاب «محلاها عيشة الفلاح» وأغنية أم كلثوم «الليلة عيد».

وإذا كان الله قد اختص لنفسه قرار تحديد الساعة المحتومة إلا أنه فى بعض الأحيان يُطلع بعض عباده على الموعد كما هو الحال فى مثل حالة فلان بن فلان بن فلان . . فتح باب الزنزانة وأيقظوه فعرف . . فقرر أن يقاوم . . وكان هذا آخر قرار قرر أن يتخذه . . مشى معهم . .

شعر بحاجة لقضاء الحاجة . . وشعر أيضًا بحاجة للتبول . . وجه شفتيه إلى أذن أحد مرافقيه ليستأذنه فى الانصراف لقضاء الحاجة . . ولكن مرافقه تظاهر بأنه لم يسمعه . . فهدده بأنه سيقضيها -أى حاجته- بشكل علنى ويسبب لهم إحراجًا . . فلم يأبه به أحد . .

وصلوا إلى حيث الموقع . . صعد بضع سلالم ندم أنه لم يعرف عددها . . نظر إلى الحبل فأيقن أنه مدلى من السماء . . لماذا لا يتركونه يتسلقه ويعفيهم من هذه المهمة الشاقة.

- ما آخر طلباتك؟

- أن تتركونى وشأنى . .

- لا نستطيع . .

- لماذا؟
- لا نملك اتخاذ هذا القرار . .
- إذن من يملك القرار؟
- لا أحد الآن . .
- بل القاضى الذى قرر موتى هو الذى يستطيع أن يتركنى وشأنى . .
- القاضى لم يقرر موتك!
- إذن من فعلها؟
- القانون . .
- القانون إذن هو صاحب القرار؟
- بل الناس الذين وضعوا القانون . .
- ولماذا قرروا موتى؟
- لأنك قتلت إنسانًا .
- قتلته لأنه قتل أخى .
- إذن قتيلك قاتل أخيك هو الذى قرر موتك .
- إذن استأذنوه ليتركنى وشأنى .
- إنك ذاهب إليه بعد قليل ويمكنك تسوية الأمر معه بنفسك .
- إذن عجلوا حتى ألحقه قبل أن يستيقظ من نومه . . هأ . . هأ . . هأ . .

بعد انصراف الأربعين حرامى وقف على بابا أمام المغارة من باب التعجب وحب الاستطلاع . . وحين انفتح باب المغارة أمامه لم يكن قد أخذ قرارًا بذلك . .

لقد جاءته الثروة دون تدبير يحتاج إلى قرار: ولكن شقيقه الشرير الذى فكر ودبر ثم قرر أن ينهب المغارة وقع أسيرًا فى يد الأربعين حرامى . .

وفى قصر (على بابا) اكتشفت الجارية المخلصة مرجانة سر الأربعين حرامى المختبئين فى القدور . . فكرت بهدوء وثبات . . فاقت حكمتها حكمة الرجال . . فقررت أن تتصرف بمفردها . . وبعد أن أمنت عدم فرار الحرامية ، أخبرت سيدها وحبيبها على بابا . .

هبطت الثروة على رأس مرزوق بفضل «السلطانية» التى كان يضعها على رأسه . . وحين عرف جاره الشرير بذلك قرر أن يلجأ إلى نفس الطريقة ليحصل على أضعاف ما حصل عليه مرزوق . . ذهب محملاً بالهدايا الثمينة . . فعاد بالسلطانية . .

- إنها قرارات فى حياتك . .
- قرارات تتخذها لنفسك .
- قرارات تتخذها لغيرك . .
- قرارات يتخذها غيرك لك . .
- قرارات يتخذها الله لك . . دون أى تدخل منك أو من غيرك .

كم من قرارات اتخذتها وندمت عليها؟

كم من قرارات اتخذتها . . ولو عاد بك الزمن إلى الوراء لأعدت اتخاذها؟

كم من قرارات اتخذتها وصممت على ألا تتراجع عنها ، رغم اقتناعك بخطئها؟ كم من قرارات اقتنعت أنها صائبة ، ولكنك رفضت اتخاذها لمجرد العند؟

كم من لحظات وقفت مترددًا عاجزًا عن اتخاذ أى قرار؟

الحياة لحظات . . وفى كل لحظة مطلوب اتخاذ قرار . . وتتراوح القرارات بين بسيطة وهنية وبين معقدة وخطيرة . . قرارات تأثيرها

ينتهى بانتهاء الحدث أو الموقف . . وقرارات يمتد تأثيرها سنوات وربما طوال حياتك . . قرارات تمسُّك أنت وحدك، وقرارات تشمل آخرين فى حياتك . .

قرار بالزواج . . قرار بالطلاق . . قرار بالهجرة . . قرار باختيار نوعية الدراسة . . قرار بتصفية أملاكك وبداية مشروع جديد . . قرار بالبيع . . قرار بالشراء . . قرار بالسفر . . قرار بالاعتداء والعدوان . . قرار بالتسامح والتنازل . . قرار بالخصام . . قرار بالصلح . . قرار بالاستقالة . . قرار بتغيير طبيعة العمل . .

عشرات القرارات فى كل يوم . . وآلاف القرارات طوال حياتك . .

- متى تتخذ القرار؟
- كيف تتخذ القرار؟
- أيهما صاحب القرار الأصوب : الرجل أم المرأة؟
- هل تؤثر الحالة الوجدانية على اتخاذ القرار؟
- هل يؤثر المرض النفسى أو المرض العقلى على سلامة القرار؟
- هل تؤثر السن على سلامة القرار؟
- هل يؤثر الذكاء؟
- هل هناك علاقة بين نوعية الشخصية وطبيعة القرارات التى تتخذها؟
- هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار؟
- هل الوقت يؤثر . . صباحًا ومساءً؟
- هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة قراراتك؟

عشرات من الأسئلة يجدر أن تفكر فيها جيدًا لحظة اتخاذك لقرار . . أو حين تحكم على مدى سلامة قرارات الآخرين . .

ولنستعرض بعض الإجابات عن هذه الأسئلة:

المرض العقلى يؤثر على سلامة القرار..

المكتئب متشائم . . من أعراض الاكتئاب فى البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار . . ثم تصبح قراراته كلها سوداوية . . يقرر أن يستقيل . . يقرر أن يتوقف عن التجارة . . يقرر أن يصفى مشروعاته ويستكين . . يقرر أن يعتزل الحياة والناس . . وفى النهاية يقرر أن ينتحر . .

من أعراض مرض الفصام توقف الإرادة . . تُصاب الإرادة بالشلل التام . . يعجز المريض عن اتخاذ أبسط القرارات فى حياته . . وقد يسلم إرادته لغيره . . يصبح سلبياً تمامًا . . يتحكم فيه أى إنسان ويوجهه الوجهة التى يبغيها . . وإذا اتخذ مريض الفصام قرارًا يكون بعيدًا عن الواقع . . قراراً غير منطقى . . قراراً ساذجًا . . قرارًا قد يجر المصائب عليه وعلى ذويه . . إذا اتخذ المريض قرارًا تحت تأثير المرض، فإن هذا القرار باطل بقوة القانون: إذا تزوج أو طلق أو باع أو اشترى وهو مريض، فكل ذلك باطل ويجوز الرجوع عنه . .

يتوقف الطالب المصاب بالفصام عن الاستذكار لأنه مشلول الإرادة . . يتوقف عن دخول الامتحانات لأنه مسلوب الإرادة . .

يتوقف الموظف الذى يعول أطفالاً عن الذهاب لعمله لأنه لا إرادة له . . يتوقف عن نظافة جسده ومظهره، لأن إرادته مفقودة . . حالة من التوقف وعجز تام عن اتخاذ أى قرار حتى ولو كان بسيطًا . .

مريض الهوس تتسم قراراته بالاندفاع الشديد واللاواقعية . .

يبيع كل ما يملك فى لحظة، لتصوره أنه يستطيع بهذا المال أن يبدأ مشروعًا ضخمًا فى أمريكا . .

يوقع على عشرات الشيكات دون لحظة تردد، رغم أنه لا يملك أى رصيد، معتمدًا على أنه فى خلال أسبوع واحد من الآن سيحقق مكاسب هائلة من مشروع لم يبدأه بعد . .

يبدد كل أمواله فى شراء أشياء لا يحتاج لها . . ينفق كميات هائلة من المال فى وقت قصير جداً . . يتخذ قرارًا بالزواج من فتاة رآها منذ ساعات . . قد يقرر الطلاق بنفس السرعة . .

أخطر القرارات تلك التى تصدر عن مريض الهوس . . إنه يحتاج إلى حماية . . فقد يجر العديد من المشاكل على نفسه وعلى أسرته . .

المرض النفسى أيضًا يؤثر على سلامة اتخاذ القرار:

إذا كنت تعانى الاكتئاب التفاعلى بعد صدمة أو إحباط . . فأرجوك ألا تتخذ أى قرارات على الإطلاق وأنت فى هذه الحالة . .

إن إحساسك باليأس والإحباط سيجعلك تخطئ . . قد تتخذ قرارًا بالاستقالة لمشاكل فى العمل . . قد تتخذ قرارًا بالطلاق لمشاكل فى بيتك . . قد تتخذ قرارًا بالهجرة لتعثرك فى حياتك . . قد تتخذ قرارًا بتغيير دراستك لفشلك أكثر من مرة . .

أؤكد لك أنك ستندم على أى من هذه القرارات بعد أن تزول عنك حالة الاكتئاب . .

المزاج السوداوى يجعلك تتخذ قرارات يائسة. قد يكون لها أسوأ الأثر على مستقبلك كله . . انتظر حتى تعود إلى توازنك . . بعد أن يزول اكتئابك وتعود إلى روحك المتفائلة المرحة . . فى هذه الحالة تكون الغشاوة قد زالت عن عينيك وتستطيع أن تحكم على

الأمور حكمًا موضوعياً وترى أبعاد المشكلة بوضوح . . وتستطيع أن تفكر بذهن صاف . . ومن ثم تتخذ القرار السليم . .

وأيضًا لا تتخذ قرارًا وأنت تعانى من القلق النفسى . . القلق يشتت الذهن . . القلق يجعلك تشعر بحالة من الضغط على أعصابك . . تكون متوترًا غير مستقر وأيضًا تكون متسرعًا . . القلق حالة من الإجهاد النفسى قد يصاحبها أيضًا إجهاد جسدى . . وأى قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم . . قد تتخذ قرارًا بتأجيل الامتحان لأنك قلق . . قد تتخذ قرارًا بفك خطبتك لأنك قلق . . قد تتخذين قرارًا برفض الإنسان المتقدم لخطبتك لأنك قلقة . .

لهذا أرجو التريث حتى تزول حالة القلق . . ويصفو الذهن وتهدأ الأعصاب ويختفي التشتت . . حينئذ سيكون القرار سليمًا، لأنه سيكون صادرًا عن عقل قادر على التفكير السليم . .

الوسواس القهرى أيضًا يجعل صاحبه مترددًا . . يتخذ قرارًا ثم يتراجع عنه . . يتعذب بتردده . . يوسوس فى كل أمره . . يستقر على قرار فى ذهنه ثم يعاود التفكير فيه . . قد يكون متأكدًا من صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ . . أى ضغط عليه من المحيطين لاتخاذ قرار معين يزيد من قلقه ويضاعف من وساوسه . .

ولهذا أنصح المحيطين به بعدم دفعه إلى اتخاذ قرار معين . . يجب تركه حتى تتحسن وساوسه ويخفف قلقه . . وأن يُترك له اتخاذ قراره بنفسه، لأنه لا يقدم على شىء إلا إذا كان مقتنعًا به واثقًا منه تمامًا .

الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية . . تتحمس لشىء وتقدم عليه ثم سرعان ما يفتر حماسها وتغير رأيها . . شخصية

مذبذبة متقلبة . . تندفع فى علاقاتها . . تندفع فى عواطفها . . وتندفع أيضًا فى زواجها تحت تأثير العواطف المتأججة التى سرعان ما تخمد . . من يناقشها بعد اتخاذها لقرارها يتصور له أنها شديدة الاقتناع به، وأنها لن تتنازل عنه حتى ولو قتلوها . . ويندهش أنها تنازلت عنه بسهولة أمام عقبة بسيطة . . شخصية تجلب المشاكل لنفسها ولأهلها، وأيضًا لمن يصدق عواطفها وحماسها . . .

احذر من أن تتورط فى قرار مع مثل هذه الشخصية . . إن أنفاسها قصيرة جداً، وسرعان ما تغير رأيها وتتركك متورطًا . .

وكذلك الشخصية غير الناضجة انفعاليّاً تكون مندفعة فى قراراتها . . ولكنها لا تتأثر . . وأيضًا قراراتها تتسم بعدم النضج . .

أما الشخصية الانطوائية فإنها تتردد كثيرًا، وقد تعجز عن اتخاذ القرار ولكنها شخصية غير مندفعة . .

أما الشخصية الدورية فإن صاحبها يمر بفترات يكون فيها مرحًا متفائلاً متحمسًا وبذلك يأخذ قرارات سريعة وجريئة تتسم أيضًا بالتفاؤل، ولكن تعاوده فترات يكون فيها هابطًا فى معنوياته أكثر ميلاً إلى الحذر والتشاؤم وتأخذ قراراته نفس الصبغة . .

أما الشخصية الاضطهادية «البارنوايه» فإن صاحبها يتسم بالشك وسوء الظن واتهام الناس والإحساس بالاضطهاد . . صاحبها تكون قراراته متسمة بالعدوانية والقسوة بناء على تنبيه مفهوم أن الناس يستحقون الردع والشدة حتى يستقيم حالهم، وحتى لا ينالك منهم أذى .

التقدم الشديد فى السن، وخاصة إذا صاحبه تصلب الشرايين، يجعل الإنسان عنيدًا متصلبًا متمسكًا برأيه . . يصعب عليه كثيرًا

تغيير رأيه . . لا يقبل مناقشة . . أى أنه يتسم بعدم المرونة . . ولذلك من الصعب أن تثنيه عن قرار اتخذه، ولا تجدى معه المناقشة الموضوعية . . يثور ويغضب إذا جادلته فى قراره .

ولكن هذا لا يجعلنا ننكر ارتباط السن بالحكمة . . فالخبرة الطويلة العريضة التى يكتسبها الإنسان على مدار سنوات حياته تكسبه بعداً فى النظر، وتقديراً متزناً للأمور . . وإلماماً عاماً وتفصيلياً بأبعاد أى مشكلة . . ولهذا يأتى القرار صائباً ومفيداً .

ولكن رب شاب صغير فى السن قادر على اتخاذ القرار الحكيم الصائب . . هنا ندخل بُعدين مهمين : النضج والذكاء .

الطبيب النفسى الأمريكى «إريك برن» والذى استعنا بنظريته فى تأليف كتاب «مباريات سيكولوجية» يرى أن هناك ثلاث حالات أو ثلاث ذوات (جمع ذات) تسيطر على الإنسان أو فى داخل كل إنسان : ذات الطفولة وذات الوالدية وذات البالغ .

بعض الناس تسيطر عليهم «ذات الطفولة» . . إنهم يتصرفون دائماً كالأطفال . . الطفل الذى يبكى مثلاً إذا منعته من الاستمرار فى اللعب . . الطفل الذى ينفق كل مصروفه ولا يستطيع أن يكبح جماح رغباته، وبالتالى لا يستطيع أن يدخر شيئاً . . الطفل الذى يقرر أن «يزوغ» من المدرسة ويذهب إلى السينما غير مقدر لعواقب التخلف عن الدورس .

بعض الناس تسيطر عليهم «ذات الوالدية» الآمرة الناهية . . التى لا تتسامح ولا تتنازل ولا تقدر ظروف الآخرين . . يتخذون القرارات بناء على ما يعتقدون هم فيه لا بناء على معطيات الموقف المعروض أمامهم . . يتصرفون بناء على منطق أنه لا خير فى الجيل الجديد، وأن القديم هو الأفضل دائماً .

بعض الناس تسيطر عليهم «ذات البالغ» وتتراجع أمامها «ذات الطفل» و«ذات الوالدية».

حالة ذات البالغ لا ترتبط بالمعنى المتعارف عليه من حيث بلوغ سن معينة، بقدر ما ترتبط بالقدرة على التفكير الرشيد والموضوعى، المبنى على إدراك الحقائق والربط بين العلاقات وتقدير الاحتمالات قبل اتخاذ القرار.

كل إنسان منا لديه ذات بالغ.. ولكننا نختلف فى مدى نمو وقوة وسيطرة ذات البالغ على ذات الطفولة وذات الوالدية.

واستعمال ذات البالغ مطلوب فى جمع الحقائق والمعلومات وتنظيمها واختزانها على أساس الخبرات المتكررة.. ذات البالغ تقدر الاحتمالات قبل اتخاذها لقرار معين.. عملية «برمجة» كاملة تمامًا كما لو كنا أمام كمبيوتر نختزن فيه المعلومات بناء على برامج معينة سيتم على أساسها استرجاع هذه المعلومات بعد الربط بينها فى علاقات منطقية قائمة على احتمالات مدروسة ومحسوبة.

والمصدر الأساسى لتغذية ذات البالغ عند الفرد هو التعليم والخبرات المكتسبة، فكلما زادت المعلومات الحقيقية التى يملكها الفرد فى أى موضوع، زادت فرصته فى اتخاذ قرارات أفضل فى هذا الموضوع.. يكمل التعليم أيضًا الخبرات المكتسبة التى يحصل عليها الفرد من حياته ومشاهداته.. وبالتالى فإن حالة ذات البالغ تختلف من فرد لآخر جزئيّاً بسبب نوع وكمية المعلومات التى حصل عليها كل منهم من التعليم ومن الخبرات المكتسبة.

والآن يا عزيزى القارئ، سأدعوك لمقابلة إنسان تسيطر عليه ذات البالغ..

أرجوك أن تلاحظ نظرات عينيه وطريقة كلامه وإشاراته وتعبيراته التى ترتسم على وجهه ونبرة صوته ونوع العبارات التى يستعملها .

لاحظ هذا الإيقاع المنتظم الذى يبدو عليه . . لاحظ هدوءه النسبى كظاهرة مميزة لسلوكه . . لاحظ استغراقه معك، وكيف يستمع إليك بإنصات وأنت تتحدث إليه . . كل حواسه معك . . عيناه فى عينيك . . لاحظ كيف يوقفك أحيانًا ليسألك عن الحقائق والأسباب والتعليلات . . لاحظ كيف أن كثيرًا من عباراته تبدأ بتساؤلات مثل : من؟ متى؟ كيف؟ ماذا؟ أين؟ لماذا؟ لاحظ كيف أنه يستعمل عبارات محسوبة نوعًا ما، لاحظ كيف أنه لا يطلق أحكامًا عامة مثل : «كل الناس تفعل كذا» وإنما يتحفظ بقوله : «بعض الناس أو أغلب الناس يميل إلى فعل كذا» .

هذه هى ذات البالغ فى تعاملها مع الناس . . جهاز عصبى كامل أقرب فى تشبيهه بالكمبيوتر يبتلع الحقائق ويتفاعل معها، وينظم العلاقات ليحصل على معلومات، ويقدر لها الاحتمالات قبل اتخاذه لقرار . . سبحان الله .

●●●

الفصل الخامس عشر: اختلال « الآنية »... عندما يفقد الإنسان نفسه

يقول إنسان يتألم: أغيثيني يا نفسي.. أين أنت؟ أين تسربت كما تتسرب المياه من بين أصابع يد منفرجة؟ كيف خرجت منى؟ أم أنا الذى خرجت منك؟ هل سئمْتنى أم أنا الذى سئمتك؟ لا حول ولا قوة إلا بالله.. هل هذا معقول؟!.. هل معقول أن يفقد الإنسان نفسه؟ من أكون أنا بدونك إذن؟!

صدقونى إننى لا أعرف إذا كنتُ ميتًا أو حيّاً فى هذه اللحظة..

من يستطيع أن يخبرنى كيف يشعر الإنسان الميت؟ يالهول الإحساس.. أأكون قدمت فعلاً؟ غير معقول!! مازال صدرى يعلو ويهبط ليجلب لى أوكسجين الحياة.. علامة الموت أن يمنع الأوكسجين من العبور إلى الرئتين.. مازال قلبى يخفق بهلع ليدفع الدماء إلى ذرات جسدى المضطرب.. علامة الموت صمت القلوب.. مازال الأحياء يعترفون بوجودى.. عيونهم ترصدنى ككائن حى يسعى بينهم.. إذا تحركت تحركت عيونهم اتجاهى.. حركة عيون الآخرين شهادة حياة..

إذن.. إذن أنا حى.. هكذا تؤكد الرئتان والقلب وعيون الآخرين.. أنا حى معناها أننى.. أننى لست ميتًا.. أى أننى لم أتحول بعد إلى مادة عضوية ساكنة تتحلل بفعل التراب والهواء..

لو أننى غمرت نفسى فى التراب الآن فلن أتحلل.. أى أننى لن أنتهى إلى ذرات تتطاير بفعل نفخة هواء من فم طفل يعبث.. ذراتى إذن متماسكة نابضة لا تقوى عليها رياح عاتية..

إذن من أكون؟ من أنا؟ من أنا! هل هذا سؤال؟ هل يوجد إنسان على وجه الأرض يسأل سؤالى هذا؟

ولكن هذه هى الحقيقة . . بكل أسف هذه هى الحقيقة . . أنا غريب عن ذاتى . . أنا غريب عن أنا . . أنا أندهش «لأنا» هذه . . بينى وبينها مسافة . . نحن اثنان وليسنا شيئًا واحدًا!

دليلى المرآة . . أنا الآن أقف أمام المرآة ولا أحد بجانبى أو خلفى أو أمامى . . أو فوقى أو تحتى . . وهناك صورة الإنسان داخل المرآة . . هذا الإنسان يحمل نفس ملامحى ونفس ملابسى . . طبق الأصل . . أنا أرفع يدى الآن وهو يرفع يده بالمثل . . أحرك وجهى فيأتى هو بنفس الحركات . . المنطق يقول إن ما بداخل المرآة هو أنا . . عقلى يؤكد هذا . . ولكن الحقيقة أنى أشعر بغير ذلك . .

الإنسان الذى يقف أمامى الآن داخل المرآة هو ليس أنا . . ماذا لو قمت بقتل نفسى الآن؟ فهل سيختفى ذلك الإنسان الذى يقف بداخل المرآة؟ بالقطع لن يختفى . . فهو شىء وأنا شىء آخر . .

ما أسخف أن يكون لنا عقل . . ما أسخف أن يختلف العقل مع الإحساس . . عقلى يؤكد شيئًا . . وإحساسى يؤكد شيئًا آخر . . ما أسعد من فقد عقله وبقيت له أحاسيسه . . وما أسعد من فقد أحاسيسه وبقى عقله .

يقولون إن الإنسان السليم نفسياً هو من انسجم تفكيره مع عواطفه . . . . إذن أنا مريض . . تفكيرى هجر عواطفى فهجرتنى نفسى . . أين أنت يا نفسى؟من يجمع شملى مع نفسى؟ أفقد ذراعى وتعود إلىَّ نفسى . . أفقد عينى وتعود إلىَّ نفسى . . أدفع أى

شيء من أجل استرداد نفسي . . عيني وساقي وذراعي . . أي شيء من أجل أن أتوحد مرة أخرى مع نفسي . .

أمشي في الشارع فأرى كل إنسان يمشي وبداخله نفسه . .

يحتويها وتحتويه . . امتزجت النفس مع الخلايا فكان العشق الذي يمنح الإنسان سعادة الإحساس بوجوده . . أما أنا فقد انتزعَتْ نفسي من خلايا جسدي فكان بؤسي عدم الإحساس بوجودي . . أو بوجودي المبعثر المشتت المنشطر . .

حتى يدي أرفعها أمام عيني أندهش لها . . يد من هذه؟ يقول عقلي إنها يدي أنا . . ينتفض إحساسي مندهشًا رافضًا متألمًا ويسأل عقلي : تقول يد من . . ؟ فيجيب عقلي : أقول يدي أنا . . فينتفض إحساسي مندهشًا رافضًا متألمًا لأن يدي هذه غريبة عن «أنا» . . وكأن يدي ترفض أن تكون تابعة لأنا وأنا ترفض أن تكون هذه يدها . .

ثم أتأمل كل جسدي . . جزءًا جزءًا . . ثم أستجمعه بكل أجزائه . . فأجد أنه منفصل عن أنا . . وكأنه ليس جسدي . . أندهش . . أندهش أني أنا أعيش داخل هذا الجسد . .

فتنسدل كل الستائر القاتمة وأحس بعتمة قابضة . . وفي هذه اللحظة أتمنى الموت . . الموت خلاصًا من التمزق . . إنه الاندهاش المؤلم الذي يبعث الاكتئاب بعد أن هدَّني من الفزع . .

في مرة كنت أقود سيارتي في شارع اختنقت أرضه وهواؤه بسيارات زاحفة بأسلوب عدواني . . دفعت بسيارتي إلى أقصى اليمين بمحاذاة رصيف اختنق هو أيضًا بأجساد متعثرة متصادمة فزاد ذلك من اختناقي ، حيث كان يلازمني الاندهاش من ذلك الجالس

على مقعد القيادة فى سيارتى ويحركها مثلما تتحرك بقية السيارات فأحسست أننى فى الجحيم . . توقفت حين توقف الركب أمامى . . وطال الانتظار . . فأطللت برأسى من نافذتى اليسرى . . لمحت شيئًا يزحف على الأرض لم يطاول مستوى النافذة . . كان إنسانًا فقد نصفه الأسفل وذراعه اليسرى . . استقر على مربع خشبى يدفع عجلاته إلى الأمام بتثبيت يده المتبقية على الأرض . . أوقف مربعه ورفع يده لى فوصلت إلى حد الشباك . .

أخرجت من جيبى مبلغًا من المال وقبل أن أعطيه له سألته : من أنت؟ أجاب : اسمى حسن . . قلت له : اسم من هذا؟ قال : اسمى أنا . . قلت : يعنى حسن هو أنت؟

نظر الرجل باندهاش ولم يجب . . قلت : أقصد هل أنت متأكد أنك أنت وحسن حاجة واحدة؟!

يئس الرجل منى وثبت مجدافه على الأرض فتحرك مربعه الخشبى إلى الأمام . . فمددت يدى بالنقود مناديًا فرجع إلى الوراء ورفع يده آخذًا النقود . نظرت إليه باستعطاف : أرجوك اسمعنى . . تعجب الرجل من ضعفى فأعطانى اهتمامه . . قلت له : يعنى أنت مش حاسس أنك غريب عن نفسك . . يعنى حسن ده زى ما يكون مش أنت؟ فجأة ضحك الرجل بصوت عال يجزم بخلو قلبه من الهموم . . وانطلق بين السيارات المتلاصقة . . تمنيت هذه اللحظة أن تنبت له ساقان ويد ويقفز إلى مقعد سيارتى ويبادلنى بمربعه الخشبى بعد أن أفقد ساقى ويدى بشرط أن أشعر أن حسن و أنا شىء واحد . .

أعود بذاكرتى إلى ما قبل بدء الحالة . . أتذكر كل مشاكلى فأجدها تافهة ضئيلة أمام ما أشعر به الآن . . كل مشاكل الدنيا وصعابها تهون أمام أن تشعر أنك لست أنت . . أنك مختلف . . أن تغيرًا ما قد أصابك . .

الآن أستطيع أن أضع تعريفًا للسعادة . . السعادة أن تشعر أنك نفسك . . أن تشعر بذاتك فتدرك وجودك . . أن تكون هناك ألفة بينك وبين نفسك . . ما أسوأ أن تشعر بالاغتراب عن نفسك . . أتصوره أسوأ إحساس يمر بإنسان . . السعادة أن تكون واحدًا . . ملموسًا . . متواصلاً . . الالتحام بين جسمك ونفسك . . الالتحام بين أمسك ويومك . . حاضرك استمرار لماضيك . . تلتفت إلى الماضى فترى ذاتك كما تراها اليوم . . أنت أنت لم تتغير . . تصوروا أننى حينما أحاول أن أتذكر أشياء من الماضى أشعر وكأننى أسترجع ذكريات إنسان آخر غريب عنى . . هرعت إلى ألبوم صورى . . فرأيت صورًا لإنسان يشبهنى شكلاً ولكنه ليس أنا . . إنسان لا تربطنى به صلة . . انسلخ منى الماضى . . انسلخت أفكارى وذكرياتى وعواطفى . . فأصبحتْ لا تخصنى . . وحين ينفصل حاضرك عن ماضيك يصبح حاضرك بلا معنى . . معنى اللحظة تستمده من اللحظة السابقة لها . . وحين تفقد اللحظة معناها تفقد الإحساس بالزمن . . وبالتالى تفقد الإحساس بالحياة . . فالميت لا زمن له . . أو لا ضرورة للزمن عند الميت . . الزمن معنى . . والمعنى هو شحنات فكرية ووجدانية . . أنت تعيش اللحظة بعقلك وقلبك . . أى بفكرك وعواطفك . . فإذا مرت لحظة بلا فكر وعواطف فهى لم تمر . . إنها حالة من

التـــوقف . . وبذلك لا يكون هناك مـــاض . . ولن يكون هناك مستقبل . .

هل الآلة الصماء تدرك الزمن . . ؟ بالطبع لا . . إذن أنا كالآلة الصماء . . أستطيع أن أشبه نفسى أننى كالعرائس الخشبية التى تحركها يد على المسرح . . تتحرك وتتكلم ولكنها لا تدرك حركاتها وكلامها . .

أنا الحى الميت . . أنا الحى . . لأن قلبى ينبض وصـــدرى يعلو ويهـــبط . . وأنا الميت لأنه لا مـــعنى للزمن عندى . . لامـــعنى للحظاتى . . لا معنى لوجودى . . كيف أعمل إذن . . كيف أتفاعل وأعيش مع الناس . . كيف أحب وأكره وأغضب وأتسامح . . كيف أفعل كل هذا وأنا لست أنا؟

ضقت بجسدى الذى أصبح غريبًا عنى . . ضقت بنفسى التى أصبحت غريبة عنى . . ضاعت الألفة بين جسدى ونفسى . . فأراد كل منهما أن يدمر الآخر . . أدركت الآن معنى الكلمة العظيمة «الألفة» الألفة هى الحب والأمان . . وحين تضيع الألفة تحل الكراهية والخوف . . أنا الآن أكره نفسى . . أنا الآن خائف . .

أنا خائف يا طبيب . . فهل عندك المساعدة؟

يقول الطبيب:

إنها حالة تسمى (اختلال الآنية) . . ولكى أجعل الأمر سهلاً عليك . . أدعوك الآن لأن تقول كلمة(أنا) . . ماذا شعرت حين نطقت بهذه الكلمة . . ؟ أدعوك مرة أخرى لأن تقول لى ماذا تفعل الآن؟ ستجيب : أنا الآن أقرأ كتابًا . . سأسألك سؤالاً ثانيًا : ماذا كنت تفعل أمس؟ ستجيب : كنت أنا وأصدقائى خارج المدينة . . وإليك بسؤال ثالث : ماذا تنوى أن تفعل غدًا؟

ستجيب : سأواصل عملى كالمعتاد . .

فى كل إجابة كنت تشير إلى نفسك . . كنت تستعمل كلمة أنا . . أذكرك بسؤالى الأول: ماذا تشعر وأنت تنطق كلمة (أنا)؟ ستكون إجابتك بالقطع: لم أكن أشعر بشىء . . وهذا هو الطبيعى . . فأنت لا تفكر فى قدميك وأنت تمشى . . أى لا تدرك أن قدميك تتحركان . . ورغم ذلك فأنت تحركهما حركة هادفة وواعية . .

وأنت حين تفكر فى شىء وتتخذ قرارًا لا تقول لنفسك: هذه أفكارى أنا . . وأنا الذى اتخذت هذا القرار . .

وأنت حين تشعر بعاطفة ما لا تحاول أن تتأكد أن هذه العاطفة صادرة عنك . .

وهذا معناه أن وعيك بجسدك وأفكارك وعواطفك هو وعى لا يحتاج إلى تأمل وتأكيد . . هذا الوعى يتكون منذ لحظة الميلاد . . فأول حركة يقوم بها الطفل هى أن يرفع يده أمام عينيه فيندهش لها . . ثم يدرك بعد ذلك اتصالها بجسده ثم يدرك قدرته على السيطرة عليها وتحريكها . . إنه الوعى بذاته المادية . . أى بجسده . . وتتشكل صورة لهذا الجسد فى المخ . . أى يتشكل إدراك الإنسان بجسده . . إن هذا جسده . . إنه يعبرعنه . . أى أن كيانه يتحدد بهذا الجسد . . وهذا معناه الألفة . . والألفة تقضى على الاندهاش وتقضى أيضًا على التأمل . .

ثم تأتى مرحلة التفكير والتفاعل الوجدانى . . فيشعر الإنسان أن كيانه المادى يتفاعل مع الوجود من خلال أفكاره ووجدانه . .

وهنا يحدث أخطر التحام فى حياة الإنسان . . التحام الجسد والنفس فى كيان واحد . . إنها الألفة الشاملة . . أى الحب والأمان . . تنظر إلى يدك فتشعر أنها أنت . . أو جزء من (أنت) وإذا نظرت إلى جسدك كله فى المرآة فإنك ترى (أنت) تفكر فتشعر أن أفكارك هى (أنت) . . إنها الألفة الكاملة . . أى الحب بين كل أجزائك . . والأمان الذى يشعره كل جزء من الآخر . .

فإذا جسدك وحدة واحدة . . وإذا عواطفك وأفكارك ملتحمة التحامًا عضوياً مع جسدك ، والكل يشكل شيئًا اسمه أنت . .

تنطقها . . (أنا) . . (أنا) هذه تروح وتجىء . . تفكر وتبدع وتتخذ القرارات وتتردد . . تحب وتكره . . تفرح وتكتئب . . (أنا) هذه عاشت الماضى وتعيش الحاضر وتنتظر المستقبل . .

حاضرها يقود إلى مستقبلها . . وماضيها يصل بها إلى حاضرها . .

الزمان متصل لأنه متعلق بكيان واحد . . والزمان له معنى لأنه يشكل حياة كيان واحد . . حياة إنسان ما . . وإذا كان هناك معنى للحياة فإن حركة الإنسان تظل مستمرة . . حركة جسده وحركة أفكاره وعواطفه . . وبذلك يلبى الإنسان احتياجات (أنا) . . يتحرك من أجل أن يحصل على الرزق (لأنا) . . يفكر من أجل أن يحل مشاكل (أنا) يخفق قلبه بحب إنسان آخر ملبيًا احتياجات (أنا) العاطفية . . يظل الإنسان هكذا حتى يموت . . وهنا تنتهى(أنا) بكل مكوناتها المادية والنفسية وتنتقل إلى عالم آخر . .

حالة صاحبنا اسمها «اختلال الآنية »أى أن هناك خللاً أصاب «أنا» . . نفسه أصبحت فى جانب وجسده أصبح فى جانب آخر . .

تعالوا نتصوره وهو يقول «أنا» . . إذا قالها فماذا يقصد بها إذن؟ و لذا يشعر بالاندهاش . . بالاغتراب . . لا يشعر أن هذه هي يده . . لا يشعر أن هذا هو جسده . . لا يشعر أن هذه هي أفكاره . . لا يشعر أن هذه هي عواطفه . . لا يشعر أن هذه هي ذكرياته . . أي لا يشعر أن هذا الماضي يخصه أو أنه عاشه . .

ما أفظعها من أحاسيس . . إنها تأتي فجأه مثل النوبة الصرعية أو مثلما ينفجر أحد شرايين المخ فجأة . تمامًا مثلما تحرك مفتاح النور ، فيظلم المكان في أقل من جزء من الثانية . .

«اختلال الآنية» يحدث كعرض في مرض الاكتئاب ، يحدث أيضًا في بعض حالات الوسواس القهري . . يحدث مع القلق الشديد . . يحدث مع بعض حالات الإجهاد الشديد . . و مع الضغوط النفسية الشديدة حين تحاصر المشاكل الإنسان من كل جانب و لا يملك لها حلاً . .

بعض الناس مشاكلهم متعددة . و بعض هذه المشاكل لا حل لها . . بعض الناس يعيشون محاصرين ، وكل الطرق أمامهم مسدودة كالذي اشتعلت به السفينة وهو في وسط المحيط و لا يجيد السباحة . .

قد يصاب الإنسان باختلال الآنية وهو في فترة النقاهة من مرض عضوي . .

و قد يُصاب الإنسان بهذه الحالة بدون سبب واضح . . أي بدون وجود مشاكل وبدون وجود مرض نفسي أو عقلي . . هي أكثر انتشاراً في النساء و خاصة صغيرات السن . .

و كما تأتى الحالة فجأة فإنها قد تذهب فجأة مثلما تحرك مفتاح النور فيضاء المكان وكأن شيئًا لم يكن، و يلتقى الإنسان مع نفسه وتكون فرحته عارمة . . إحساس يشابه إحساس من يلتقى بحبيبه بعد فراق طويل . . فيعانق نفسه . . يسعد الجسد بعودة النفس . . وتسعد النفس بالجسد الذى عاشت داخل خلاياه منذ لحظة الميلاد الأولى . .

إنها النعمة التى لا يدركها الإنسان إلا حين يفتقدها . . وما أجمل أن يظل الإنسان معانقًا نفسه . .

●●●

الفصل السادس عشر: اختلال «الواقع»
عندما يبتلع البحر قرص الشمس

يقول إنسان يتألم:

أشعر بالانقباض حين تغيب الشمس . . لعل هذا الإحساس يرجع إلى طفولتي حين كنت أشاهد قرص الشمس يهبط في البحر تدريجياً حتى يختفي، فأظن أنها غرقت ولن تعود ثانية . .

يصبغ الاكتئاب مشاعري حين يسيطر الضباب على السماء فيكتسي الوجود بلون قاتم غير محدد . . هذا اللون يجعل الأشياء تبدو غريبة في عيني . . وهكذا تفعل معي «شبورة» صباح الشتاء . .

أقلق من كل شيء يحجب النور . فأنا أحب أن أرى عالمي واضحًا منيرًا . . أحب أن أراه حقيقيًا . . أن يظل إدراكي له ثابتًا، فذلك يبعث الطمأنينة إلى نفسي . . فالحقيقة والنور متلازمان . . والمعنى هنا هو الصدق . . صدق ما ترى وما تسمع . . صدق الناس والأشياء . . وما أسوأ أن يكذب عليك إنسان . . وما أفظع أن يكذب عليك عالمك الذي تعيش فيه . . عالمك الذي تدركه بأصابعك وأنفك وعينك وأذنك . . عالمك الذي اعتدته وألفته . . عالمك الثابت المستقر الذي ارتبط بسنوات عمرك . . ارتبط بعواطفك وأفكارك . . ماذا يحدث لو وجدته مختلفًا؟ ماذا يحدث لو اختفى وراء لون آخر ليوحي لك أنه ليس عالمك الذي تعرفه ماذا يحدث لو أصبح ينقل إليك معنًى مختلفًا؟ ألن تشعر حينئذ بالخوف والرهبة؟ هذه هي حالتي . . كيف أصفها وبماذا أسميها؟

الأشـيـاء تبـدو أمـامى غـيـر حـقـيـقـيـة . . الناس والأمـاكن والكلمات . . المعانى والأفكار والمشاعر . . تغيير ما شمل كل عالمى . . كأنى جديد عليه أو كأنه جديد علىَّ . .

أحس كأنى ملفوظ . . مطرود . . غريب . . أنظر إلى صديقى . . صـديق عـمـرى . . فـأندهش له . . من هذا الإنسـان؟ إنه صـديقى . . مـاذا تعنى كلمـة صـديقى . . ؟ تعنى الحب وعـشـرة العـمـر . . شىء غـريب . . هذا الشـخص بينى وبينه حب!! هذا الشخص أعرفه من قبل!!من قال هذا . ؟ عيناى تؤكدان وذاكرتى تسعفنى بكل لحظات عمرى معه . .

لا . . لا . . إن هذا غير حقيقى . . هو يبدو غريبًا عنى الآن . . يجلس أمـامى وأشـعر أنه بعيـد جـداً . . آلاف من الأميـال تفـصل بيننا . . حتى صوته يبدو وكأنه قادم من بعيد . . صوته له وقع غريب على أذنى . . صورته أراها أمامى وقد غشاها الضباب . .

إنه يحـدثنى بودٍّ . . ولكنى أندهش لهـذا الود . . يحـدثنى فى مـوضـوع يخص كلينا ويثبت ارتبـاطنا بصلة مـا . . ولكنى أندهش لكلماته . . أعرف عم يتحدث . . ولكنى أندهش للموضوع ذاته . . أشعر كأنه يتحدث عن أشياء غريبة . . أشياء غامضة . .

ومأساتى لم تتوقف عند حد صديقى . . نفس المشكلة أشعر بها مع زمـلائى الذين أراهم كل يوم من عـشـر سنوات . . والأمـاكن أيضًا . هذا الشارع أعبر منذ طفولتى . . هو جزء منى . . جزء من تفكيرى ووجدانى فأنا أحب الأماكن مثل حبى للإنسان . . أشعر بالألفة معها وأصادقها . . ولذا أستطيع أن أعبر فيها وأنا مغمض العينين . .

اليوم أرى شارعى غريبًا عنى . . أندهش له . . أن أندهش لفكرة أننى ولدت وعشت فيه . . يبدو لى أننى أعبر فيه لأول مرة فى حياتى . . هل هذا معقول؟ إننى أدرك الآن أننى أعرف كل شىء فيه . . ورغم ذلك فإنه يبدو غريبًا وأندهش لوجودى فيه . .

البيت . . والشارع . . الصديق . . والحبيب . . كل شىء . . كل شىء يبدو غير حقيقى . .

أضغط على رأسى . . أهزه . . أشعر بعجزى . . عيناى وأذناى لا تسعفاننى . . يداى أريد أن ألصقهما بأى شىء لأحسه . .

ولكنهما عاجزتا الإحساس . . ليس لعيب فى عينىَّ وأذنىَّ ويدىَّ . .

ولكن لأن الناس والأشياء تبدو مختلفة فعلاً، تقطعت أوصالى بكل شىء نزلت البئر وأنا مطمئن فخذلونى وقطعوا الحبل . . فصرت وحيدًا أنادى وما من مجيب . . أصواتهم أسمعها كضحكات هازئة متشفية . .

الآن أدركت وبعمق إحساس سيدنا يوسف حين تعرض لغدر أشقائه . . لعله أصيب وقتها بتلك الحالة التى تكاد تفتك بقلبى وعقلى . . لعله شعر وقتها بالاندهاش الذى قاده إلى الألم والحزن . . لعله حين هوى فى البئر شعر بالاغتراب عن هذا العالم . . كل شئ أمامه بدا غريبًا معتمًا . . ظلام بئره كضباب سمائى الذى جعل كل شىء يبدو لعينى غريبًا مختلفًا . .

إنه نفس الإحساس الذى يداهمك حين تنتقل إلى بلد بعيد لا تعرف ناسه ولا تعرف لغتهم . . وهذا معناه أنه لا توجد عاطفة بينك وبينهم . . تلك العاطفة التى تتشكل بحوار العقل

والقلب . . تلك العاطفة التى تجسد احتياجك لهم واحتياجهم لك . . تلك العاطفة التى تنشأ بالعشرة لتخلق الألفة . . والألفة هى الحب والأمان . . والألفة هى رصيد العمر . . لا تستطيع أن تخطو أولى خطوات يومك بدونها . . الآن أدركت معنى أن يقول إنسان إن سنين عمره مضت بلا معنى . . إنه يعنى أنه عاش غريبًا . . أنه حرم من الاقتراب والتواصل . . أنه عاش شتاء دائمًا فأحاط به الصقيع . . صقيع الفكر وصقيع الوجدان . .

أنا أحبك معناها أنا أعرفك . . أنا أحبك معناها أننى حين أنظر إلى عينيك أرى سنين عمرى معك . . أشعر أن تلاقى عينينا فى هذه اللحظة هو تكثيف لكل لحظات عمرنا الذى عشناه معًا . . ونحن نمضى فى الشارع تلتقى عيوننا بالعشرات من الأعين . . نراهم ويروننا . . وننساهم فى اللحظة التالية . إنها العيون الغريبة التى لا تحمل أى رصيد من خبرات سابقة مشتركة . .

أنا أحبك معناها أن كلماتك التى تتحرك بها شفتاك تبعث الحركة فى تفكيرى ووجدانى فأشعر بأننى حى، وأن حياتى لها معنى لأن كلماتك تستمد معناها من قاموس اشتركنا فى وضعه ويحوى رموزًا توصلنا إلى معناها خلال سنوات عمرنا المشترك . .

أنا الآن أرى وأسمع ولكنى لا أفهم . . فلا شىء يربطنى بمن أراهم وكلماتهم غريبة على أذنى رغم أننى أسمعها بوضوح . . افتقدت الألفة مع الناس والأشياء . . ولهذا فإننى أشعر بالخوف . . أشعر بالخطر يتهددنى من كل جانب . .

أنا خائف يا طبيب . . فهل أجد عندك المساعدة؟

يقول الطبيب :

حالتك يا صديقى يطلق عليها الطب النفسى اسم «اختلال الواقع» . .

وواقعنا يا إنسان لا تدركه -كما قد تظن- بعينيك وأذنيك وأصابعك . . عالمك تدركه بقلبك . . بمشاعرك . . إنها العاطفة التى تنشأ بينك وبين كل ما يحيط بك من بشر ونبات وحيوان وجماد . . أنت لا تستطيع أن تعيش فى حالة حياد عاطفى مع الوجود من حولك . . الحياد الفكرى ممكن إلى حدود . ولكن الحياد الوجدانى مستحيل . . هذا الواقع يتشكل فى مخك من خلال حواسك . . بعد ذلك ينتهى دور حواسك، وتصبح مشدوداً لهذا الواقع بوجدانك . . حبال متينة نسيجها من المشاعر . . وتتحرك وتجرى وتطير وهذه الحبال موصولة . . فهى التى تساعدك على الحركة . . فإذا تقطعت أحسست بالضياع . . أحسست بالاغتراب الذى يخلق الخوف . . كالطفل حين يفقد أمه وسط الزحام . . ما أسوأه من إحساس . . تصبح كل الكلمات جوفاء بلا معنى . . تصبح اللمسات باردة بلا إحساس . . تفقد حاسة الشم والتذوق . . تهرع من مكان إلى مكان . . تدقق النظر وترهف السمع . . تبحث عن يد تشعر بدفئها . . يد توصل لك الإحساس بالاعتراف . . تشعر بعطش الأرض الجدباء للمطر . . إنه العطش لإحساس الألفة الذى افتقدته . . تظن أن كل شىء من حولك ينكرك . . يدفعك بعيداً عنه فتفقد إحساسك بالانتماء . . وهنا يتأكد أخطر وأهم الأحاسيس فى حياة الإنسان . . الإحساس بالانتماء . . الانتماء إلى نسيج الكون . . الإحساس بأنك متلاحم

مع كل شيء من حولك . . متلاحم مع صديق وحبيب . . متلاحم مع المكان والزمان . .

ما أتعس الإنسان إذا كان وحده . . ما أقسى الطلاق بينه وبين العالم . .

لا حياة للإنسان بدون قلبه . .

تحدث حالة « اختلال الواقع » فى مرض الاكتئاب . . والاكتئاب هو الضباب الذى يحجب نور السماء . . الاكتئاب هو البحر الذى يبتلع قرص الشمس . .

تحدث حالة «اختلال الواقع» فى بعض حالات الصرع . . والصرع هو خلل كهربائى يعوق نشاط المخ فى لحظات، ويعوق ارتباط أجزائه وتواصلها كنسيج واحد . . بؤرة فى المخ يصدر منها فى لحظات نشاط كهربائى غير سوى فى منطقة مسئولة عن الإحساس بالارتباط مع عالمنا الخارجى . .

تحدث حالة «اختلال الواقع» مع التعرض للإجهاد الشديد . . الإجهاد الجسدى والإجهاد النفسى . . الضغوط . . المفاجآت القاسية غير المتوقعة التى تنزل على رأس الإنسان كالصاعقة . .

ما أبأس الإنسان وحيدًا . . ما أشد احتياجه لعواطف وتعاطف الناس . . إنها الألفة حتى مع الجماد التى تحقق للإنسان معنى لوجوده . .

●●●

الفصل السابع عشر: «الرؤية السابقة»
الإنسان يعيش مرتين!

يقول إنسان يتألم:

هذا المكان رأيته من قبل . . هذا يقينى الذى لا يحتاج إلى تأكيد . . ليست هذه هى المرة الأولى التى أراه فيها . . هذا الجدار راسخ فى ذاكرتى . . هذا المنعطف عبرته من قبل . . أستطيع أن أجد طريقى فى كل أرجاء المكان دون الحاجة إلى مرشد . .

إحساس بالألفة تجاه كل ركن نابع من معرفة سابقة . . إنه نفس الإحساس الذى تشعر به حين تضل الطريق ، فتمشى فى شارع لا تعرفه، وتظل تدور حول نفسك، وفجأة تجدك فى طريق تعرفه يقودك إلى المكان الصحيح . . الإحساس هنا بالارتياح . .

إنه نفس الإحساس الذى تشعر به حين تُدعى إلى مكان، فتجد نفسك واقفًا بين مجموعة من الغرباء فتشعر بالوحشة . . وفجأة تلمح وجهًا تعرفه لإنسان صديق، فتجرى نحوه . . تزول عنك الوحشة وتشعر بالطمأنينة . .

ما أسعد الإنسان بذاكرته التى تحتفظ له بكل خبراته السابقة . . لولاها لظل الإنسان تائهًا طوال حياته . . لولاها لما عرف الإنسان معنى الحنين . لولاها لما عرف الإنسان معنى الارتباط . . الارتباط بإنسان والارتباط بمكان . . لولاها لما عرف الإنسان معنى الولاء . . الولاء لإنسان . . الولاء لمكان . . الولاء لأفكار ومبادئ . . أنا أحبك معناها أنى أعرفك . . معناها أنك إذا ابتعدت أحن إلى رؤيتك . . معناها أننى أستطيع أن أعثر عليك بين آلاف الوجوه . .

ذاكرتى تؤكد لى الآن أننى زرت هذا المكان من قبل . .

ولكن الحقيقة . . الحقيقة المؤسفة أن هذه هى المرة الأولى التى أزور فيها هذا المكان . . ولكن أحاسيسى تؤكد العكس . . وعندى الدليل على صدق إحساسى . . وهو أننى أستطيع أن أجوب كل أرجاء المكان دون مساعدة، وأستطيع أن أقول لك الآن ما سوف نراه . . هذا دليل على أن لدىَّ معرفة مسبقة . . إن ذاكرتى تحتوى على خبرة سابقة . .

ولكن . . ولكن الحقيقة المؤكدة والمدعمة أن هذه هى زيارتى الأولى . . هذا معناه أن الحقيقة شىء وإحساسى شىء آخر . . معناه أن إحساسى يخالف الحقيقة . . معناه بكل أسف أن إحساسى زائف . . ورغم أن الألفة تزيل الوحشة فإننى أشعر الآن بما هو أقسى من الوحشة . . أشعر بالحيرة وعدم الطمأنينة . . أحاسيسى كاذبة بل ممعنة فى الكذب لأنها ما تزال تؤكد معرفتها بالمكان . .

ولكن أحاسيسى معذورة . . فذاكرتى تمدها بمعلومات صحيحة عن المكان . . معلومات لا يمكن أن تكون موجودة إلا من خلال زيارة سابقة . . أهو إذن افتقاد الحكم السليم على الواقع؟ إنها حالة من الزيف . . لو أننى أفصحت عن أحاسيسى لا تهمونى بالكذب . . وأنا لست كاذبًا . . فإننى أعترف أننى لم أزر هذا المكان من قبل . . ولكننى أعترف أيضًا أننى أعرف المكان بكل تفاصيله . . إنها معرفة من زاره من قبل . . أحاسيسى تقول إننى جئت إلى هنا فى زيارة سابقة . .

إذن أنا أعترف بشيئين متناقضين . .

أى انقسام على النفس هذا؟!

أى تناقض وبلبلة تعيشها نفسى ؟ !

أى حيرة مريرة أعانيها فى هذه اللحظة؟ !

لمن أحكى؟ ! ومن يسمع؟ ومن يصدق؟ !

أنا نفسى أعيش حالتين . . حالة تصديق . . وحالة تكذيب . . وكأننى اثنان فى شخص واحد . . كل منهما يتهم الآخر بالكذب، وكل منهما أيضًا يتهم نفسه بالكذب . . هل هذا معقول؟

هل معقول أن تتهم إنسانًا بالكذب فى واقعة معينة، وفى نفس اللحظة تتهم نفسك بالكذب، ثم تعود لتكذبه، ثم تعود لتصدقه وهكذا؟ !

هل الكذب والصدق يجتمعان فى وقت واحد فيما يتعلق بموضوع واحد؟

أى خلط هذا للواقع؟

ولقد تفاقم الأمر أكثر من ذلك . . الوجوه الجديدة أشعر أيضًا أننى رأيتها من قبل . . وجه جديد أشعر بألفة قديمة معه . . ملامحه . . حركاته، صوته . . ابتسامته راسخة فى ذاكرتى . . أثناء حديثى معه أستطيع أن أتنبأ بالكلمة التالية التى سينطقها، وفعلا تخرج على لسانه . . وفى هذه اللحظة يقف شعر رأسى . .

فى مرة حضرت محاضرة شدنى إليها موضوعها الجديد . . موضوع لم أسمع عنه من قبل . . وفى وسط المحاضرة شعرت أن كل هذا الكلام سمعته من قبل . . وفى كل ثانية كنت أعرف مسبقًا الكلمة التالية التى سيقولها المحاضر . . وفعلاً كان يقولها كما توقعتها . . سيطر علىَّ الخوف والاضطراب لأننى فى نفس الوقت كنت واثقًا أنها المرة الأولى التى أسمع فيها هذا الكلام . .

إنها الألفة التي تبعث على الخوف . . إنني خائف يا طبيب . . فهل أجد عندك المساعدة؟

يقول الطبيب :

حالتك يسميها الطب النفسي «رؤية سابقة» أي أن من تراه الآن رأيته من قبل . . ما تسمعه سمعته من قبل . . أي أن اللحظة الحالية عشتها من قبل . . الجديد يصبح قديمًا . . الغريب يصبح مألوفًا . . غير المعروف يصبح معروفًا . . إنها المعرفة التي تزيل القلق أمام المواقف الجديدة والغريبة . .

هناك حالة من القلق يشعر بها كل إنسان إزاء كل موقف جديد . . مكان جديد . . إنسان تقابله لأول مرة . . في المرة الثانية يزول القلق . . ولذلك فنحن نحب دائمًا أن نزور الأماكن التي زرناها من قبل، وذلك لنثبت أننا استطعنا أن نتغلب على قلقنا . . إنه انتصار الإنسان على قلقه انتصار الإنسان على خوفه الداخلي من الجديد المجهول الذي لا نعرف ماذا يخبئ لنا . .

تزور بلدًا لثاني مرة . . يدعوك أهله لترى أماكن جديدة لم ترها في زيارتك الأولى . . فتطلب أن تزور في البداية نفس الأماكن التي زرتها في المرة السابقة . . إنه استجماع الإحساس بالألفة التي نحتاجها في كل وقت . . الألفة هي الحب والطمأنينة . . للناس وللأشياء . . ومن خلال رصيد الألفة تستطيع أن تخطو خطوة جديدة نحو شيء جديد سرعان ما يسجل في ذاكرتك ليصبح خبرة قديمة مألوفة . .

لعل الأمر كان شاقًا في البداية على الإنسان الأول لأنه خطا أول خطوة . . بدأ من النقطة الأولى دون رصيد سابق . . رصيده في بنك المعرفة كان صفرًا . . ولكن كان عليه أن يخطوها لكي

يستمر . . ولعله أصيب حينئذ بمثل حالتك . . حالة «الرؤية السابقة» . . أى أن إحساسه وقتها زيف له الألفة فشعر أنه وطأ هذه الأرض قبل ذلك . وأنه التقى بحواء من قبل . . ولعله قال لها : أهلاً بك أين كنت كل هذه المدة . . لماذا فارقتنى . . دائمًا كنت أحن لرؤيتك . . كان عونى على الاحتمال تذكرى لكل أوقاتى معك بحلوها ومرها . .

الرؤية السابقة أعانته على قلق لقائه الأول مع حواء . . أعانته على تحمل أن يطأ الأرض وحيداً وهو لا يعرف عنها شيئًا . . أعانته أن تتحرك ساقاه بالخطوة الأولى على الأرض وهو لا يعرف شمالها من جنوبها . . لا يعرف أين يسير أو إلى أين يمضى وماذا يفعل؟

«الرؤية السابقة» هى تزييف للواقع . . إنها خداع الأحاسيس . . خداع فى صورة يقين . . إنها دفاع ضد القلق . . دفاع ضد الوحشة . .

ولهذا يصاب بها الإنسان فى حالة الإجهاد الشديد . . الإجهاد الجسدى أو الإجهاد النفسى . . حين تزيد الهموم وتتكاثر المشاكل . . الطريف أن كل إنسان تمر به حالة «الرؤية السابقة» . . أى أنها حالة طبيعية . . ويبدو أنها تؤدى للإنسان وظيفة نفسية . . إنها تنتشله من حالة الاغتراب . . إنها تحميه من الضياع الذى يشعر به حين يكون مجهداً ومثقلاً . . إنها تربطه بالواقع حتى وإن زيفته له . . تطمئنه وتقول له : أنت تعرف كل شىء . . لقد كنت هنا من قبل . . لقد رأيت هذا الإنسان من قبل . . لقد سمعت كلامه من قبل . . إذن لا شىء جديد . . إذن لا داعى للقلق . . رصيدك غنى بالمعلومات عن تلك اللحظة . .

« الرؤية السابقة» تحدث أيضًا فى بعض حالات الصرع حين تكون البؤرة فى الفص الصدغى . . إنها نفس البؤرة التى تسبب اختلال الآنية واختلال الواقع . . وهذا معناه أن الفص الصدغى هو المسئول عن الإدراك . . إدراك الذات . . إدراك الحقيقة . . إدراك الواقع . .

من الفص الصدغى تمتد الحبال التى تربطنا بواقعنا الحقيقى . .

فإذا أصيب بالخلل اللحظى نتيجة لبؤرة . . اختل هذا الواقع فى تلك اللحظات .

وهناك تفسير فسيولوجى لحالة « الرؤية السابقة» . . فكما هو معروف أن المخ عبارة عن كرة منقسمة إلى جزأين . . نصف كرة أيسر ونصف كرة أيمن . . الطبيعى أن يعمل النصفان بتنسيق كامل . . فى حالة الرؤية السابقة فإن أحد النصفين يستقبل الواقع الخارجى قبل النصف الآخر ويخزنه فى الذاكرة . . بعدها-بأقل من أجزاء من الثانية-يستقبل النصف الآخر نفس الواقع . .

فى هذه الحالة يكون واقعًا قديمًا لأنه قد تم استقباله وتخزينه فعلاً . . ولهذا يشعر الإنسان أنه قد عاش من قبل هذه اللحظة . . وهو إحساس صادق . . لأن أحد نصفى المخ عاش اللحظة قبل النصف الآخر . . فى هذه الحالة يكون الإنسان قد عاش مرتين . .

●●●

الفصل الثامن عشر: مخاوف «اختلال الشكل» وتتوقف الحياة.. عند هذه المشكلة

قال لى إنسان يتألم:

لا أفهم لماذا أرسلنى جراح التجميل إليك . .

طلب منى أن أرى طبيبًا نفسيًا قبل أن يوافق على إجراء جراحة التجميل فى وجهى . . وحين رفضت زيارتك هددنى بعدم إجراء الجراحة . . أجيء إليك وأنا غير مقتنع . . موافقته على إجراء الجراحة مرهونة بموافقتك، وأنا لا أدرى ما علاقة الطب النفسى بمشكلة أنفى . .

تسألنى عن مشكلتى!! وأنا أجيبك بأن مشكلتى ليس لها علاقة بتخصصك . . اهتماماتك هى مشاكل النفس، وأنا مشكلتى فى أنفى . . فكما ترى فإن أنفى كبير . . . وهناك عدم تناسق بين حجم أنفى وحجم وجهى . . ولذا فأنا أريد جراحة لتصغير حجم الأنف . .

جراح التجميل غير مقتنع . . يؤكد لى أن حجم أنفى طبيعى وأن وجهى متناسق وأنه لا ضرورة للجراحة . . وحين واجه إصرارى حوّلنى إليك . . وأنا أريد حكمك العادل . . انظر إلى وجهى . . انظر إلى هذا الأنف الغليظ المتضخم الذى التهم نصف مساحة وجهى . . انظر كيف أبدو دميمًا قبيحًا . . أنت تجاملنى ولا تريد أن تظهر اشمئزازك من قبح وجهى . . ولكن هذا الاشمئزاز أراه فى عيون كل الناس . . فى كل مكان أذهب إليه أرى كل العيون تعلقت بوجهى . . أدير وجهى فتفاجئنى نظراتهم من اتجاه آخر . . أصد

نظراتهم برفع يدى لتحجب أنفى وأسفل وجهى . . فتتحول نظراتهم إلى سخرية . . أهرع إلى أماكن لا يعرفنى فيها أحد. ولكن من اللحظة الأولى يكتشفون مدى قبح وجهى . . لم أعد أحتمل . . حياتى أصبحت جحيمًا . . لازمنى الشعور بالكآبة . . توقفت عن دراستى . . لم أعد أستطيع التركيز . . لن أفعل أى شىء فى حياتى إلا بعد أن تجروا لى الجراحة . .

الجراحة أو الموت . . الموت أهون من أن أعيش قبيح الوجه . . الموت أهون من نظرات الاشمئزاز والسخرية . . الحياة لم يعد لها طعم . . لم أعد أستمتع بأى شىء . . ما جدوى حياة تعيشها بوجه قبيح؟ ما معنى حياة تعيشها وأنت محاصر بالعيون؟ لقد فقدت قدرتى على رؤية وجوه الناس . . كل الوجوه تحولت إلى عيون . . صدقنى إن الناس تحولوا إلى عيون . . أمامى وخلفى وعلى كل جانب . . . عيون . . عيون . .

وحين أقرر الهرب وأعتزل الناس فى بيتى، تحاصرنى عيناى أنا . . لا أترك المرآة لحظة . . لا أستطيع الابتعاد عن المرآة . . ثمة مرآة فى كل مكان فى البيت . . وفى جيبى أيضًا مرآة . . وحين تجهد عيناى أتحسس أنفى بيدى . . أصابعى أصبحت قادرة على الرؤية . . بل إننى أستطيع أن أرى أنفى وأنا مغمض العينين . . أراه غليظًا منتفخًا متوسطًا وجهًا أصبح كريه الطلعة . .

أموت غيظًا وحنقًا حين تؤكد لى أمى أن أنفى طبيعى بل إنه صغير الحجم . . لعلها ملت من كثرة سؤالى . . حين أراها أمامى أطلب منها أن تنظر إلى وجهى وأن تقول لى كم يبدو مشوهًا بهذا الأنف العجيب!

أصدقائى أيضًا يؤيدون كلام أمى . . إنهم يرون أن أنفى متناسق

تمامًا مع وجهى. . يا لهم من كاذبين. . ذهبت إلى أكثر من جراح تجميل. . رفضوا جميعًا إجراء العملية. يرونه أنفًا طبيعيّاً. . لا شك أنهم خائفون من نتائج العملية ولهذا يكذبون. . آخر جراح أرسلنى إليك. . وأنا الآن أطلب رأيك. . إذا لم تكتب تقريراً بالموافقة على إجراء الجراحة فلن يكون أمامى إلا أحد أمرين: إما أن أحاول أن أجرى الجراحة بنفسى أو أن أقتل نفسى. .

إذا كنت حقّاً طبيبًا نفسيّاً فارحمنى. . أرجو منك أن تقدر مدى عذابى. . أريد أن أشعر أننى طبيعى مثل كل الناس. . أريد أن أرضى عن وجهى. . أريد أن أحب وجهى. . إننى أكره هذا الوجه. . وأصبحت أكره صاحبه. . هل تفهم معنى أن تكره جزءًا من جسدك. ؟ هل تفهم معنى أن تكره نفسك؟

هل تفهم معنى أن ترفع رأسك إلى السماء فى كل وقت غاضبًا متسائلاً: لماذا خلقت هكذا؟ لماذا أنا بالذات؟ أى ذنب اقترفته حتى أستحق كل هذا العذاب؟!

هل تقبل أن تعيش مع إنسان تكرهه؟ ما بالك إذن أن تكون كارهًا لنفسك. . كيف تعيش مع نفسك وأنت تكرهها. . كيف يعيش إنسان وهو رافض لجزء من جسده؟

لكى يقبل إنسان أن يستمر فى الحياة لا بد أن يكون راضيًا عن جسده الذى يعيش ويتحرك به. . قد تقول لى كما قال غيرك من قبل إن روح الإنسان أهم من شكله. . ولكننى أختلف معك ومع كل الناس. . المهم فى البداية هو الشكل. . بشكلك تقترب من الناس ويقتربون منك وبذلك تنشأ معهم علاقة. . الناس يقبلون أو يرفضون شكلك أولاً. . فإذا رفضوا شكلك رفضوا كل شىء فيك. . وإلا لماذا خلق الله لنا عيونًا؟ خلقها لنا لنرى الشكل. .

لنرى الجسد . . خلق لنا الأذنين لنسمع الأصوات ونقول إن هذا صوت جميل وهذا صوت قبيح . . إنك تضع أصابعك فى أذنيك لتحميهما من الصوت القبيح . . وكذلك تفعل العيون حين ترى منظرًا قبيحًا . .

سوف تتحمل مسئولية موتى إذا لم تكتب لى التقرير بالموافقة . .

يقول الطبيب:

حاول أن تسمعنى قبل أن أكتب لك التقرير . . ولا تحاول أن تقاطعنى حتى وإن لم تتفق معى . . فأنا أعرف مقدمًا أنك لن تقتنع . . فالمشكلة أنه لا يوجد عندك استبصار . . أى أنك غير مستبصر بطبيعة حالتك وأصلها . . لو كان عندك استبصار لاقتنعت بكلام أمك وأصدقائك وبكلام جراحى التجميل . . أنت تراهم جميعًا كاذبين لأنهم يرون أنفك طبيعيّاً . . إذن فأنت ترى أنفك بشكل مختلف . . كلهم وأنا معهم متفقون على شىء واحد، وهو أن أنفك طبيعى . . فهذه هى المشكلة . . والسبب فيها أنك لا ترى أنفك بعينيك، وإنما تراه بمخك الذى أصابه الاضطراب . . لو كنت تراه بعينيك لرأيته طبيعيّاً مثلما نراه نحن . . أنت تعانى من حالة نفسية اسمها «اختلال الشكل» . .

والعرض الأساسى فى هذا المرض هو أن فكرة خاطئة تسيطر عليك وتقتنع بها اقتناعًا راسخًا . . فكرة تتعلق بشكلك . . أى تتعلق بجسدك . . ترى أن جزءاً منه له شكل غير طبيعى . . أى أنه إحساس بالقبح . . أنت وحدك ترى ذلك . . ولذا نقول عنها «فكرة خاطئة» لأن أحدًا لا يشاركك فيها . . ومهما حاولوا إقناعك بعدم صحتها فلن تقتنع . . تصديقك للفكرة راسخ . . . بعد ذلك تشعر أن الآخرين يلحظون هذا القبح . . ولذلك يسيطر عليك الإحساس

بالكآبة . . لدمامتك ولأن الناس يلاحقونك بنظراتهم . .

وهناك كثيرون يعانون من مثل حالتك، وكل يختار جزءًا يشكو منه . . الشفاه الغليظة أو الشفاه الرقيقة . . الذقن المدببة أو العريضة أو الطويلة أو القصيرة . . الحواجب المرتفعة أو المنخفضة أو المنفرجة . . أحدهم يرى أن يده اليمنى أقصر من اليد اليسرى، أو أن له رجلاً أطول من رجل . . أو أن له ذراعًا أغلظ من ذراع . . فأقوم بإحضار مقياس وأثبت له التساوى بين يديه أو ذراعيه أو ساقيه . . ولكنه يكذب المقياس . . ويكذب عيون كل الناس بما فيهم الأطباء المحايدون . . لا يصدق إلا عينيه . . يمد يده أمامى على المكتب ويطلب منى أن أنظر بإمعان . . فإذا لم أوافقه اتهمنى إما بالكذب أو بعدم الدقة فى الملاحظة . . وجميعهم يطالبون بجراحة تجميلية لإصلاح القبح . .

أعقد الحالات حين تكون المشكلة متعلقة بالأعضاء التناسلية . . أى يرى الخلل فى شكل هذه الأعضاء . . ويطالب أيضًا بجراحة لإصلاح هذا التشوه المزعوم . . وأيضًا يهدد مثلك بأنه يقوم بإجراء الجراحة بنفسه لنفسه . .

وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة . . تصبح قضيته ليل نهار . . ينام ويصحو على الفكرة المسيطرة . . يهجر عمله أو دراسته . . يخرج من عيادة طبيب إلى طبيب آخر . . يلاحق أفراد أسرته أو أصدقاءه بالأسئلة . . ونادرًا ما يدرك أحد أن هناك مشكلة نفسية . .

فى بعض الحالات قد يكون هناك اختلاف ضئيل لا يذكر أو لا يلحظ فى حجم أو شكل جزء من جسمه . ولكن حجم انشغاله

لا يتناسب مع هذا الخلل . فمعظم الناس لديهم عيوب فى الشكل . . وليس كل الناس يتمتعون بجمال الشكل أو بالتناسق الكامل أو بالجاذبية . . بل إن بعض الناس يكون حظهم فى الشكل متواضعًا إلى حد كبير . . ولكن كل إنسان طبيعى يألف شكله ويقبله . . كل إنسان راضٍ عن شكله مهما كان هذا الشكل . . كل إنسان يحب شكله ويجد مَن يحبونه بشكله هذا . .

إذا تطلع إنسان إلى المرآة فإنه لا يتفحص تفاصيل وجهه . . لا ينظر إلى كل جزء على حدة . . لا ينظر إلى النسب بين مكونات وجهه . . إنه يرى وجهه وحدة واحدة . . يراه ككل وليس كأجزاء متفرقة . . وفى الحقيقة لا يرى وجهه فقط وإنما يرى نفسه ككل . يرى وجهه مرتبطًا بجسده حتى وإن لم يظهر جسده فى المرآة . . يرى وجهه مرتبطًا بمعنى اللحظة التى يعيشها ، كما يراه مرتبطًا بمعنى كل اللحظات السابقة فى عمره . . يرى وجهه مرتبطًا بكل عمره . . بمعنى أنه يرى وجوده كإنسان . .

والإنسان فى حقيقته جسد ونفس ملتحمان أو ذائبان فى كيان أو تكوين واحد . . والنفس هى الفكر والعاطفة . . ومن تفاعل هذا الكيان مع اللحظة ينبثق المعنى . . والمعنى هو تأكيد للحياة والوجود . . فالإنسان يدرك حياته ويدرك وجوده من خلال المعنى . . هذه هى قضيته الأولى . . لذا فهو حين ينظر إلى المرآة فإن إدراكه يصل إلى أبعد من الأنف والشفتين والذقن والحاجبين . . إنه يدرك معنى وجوده من كل الوجه واتصاله ببقية جسده والتحامه مع نفسه . .

إذن لا يوجد إدراك منفصل للجسد . . كما لا يوجد إدراك منفصل للنفس . . بل هناك إدراك للإنسان . . وليس إدراكًا

مـجـرداً . . بل هو إدراك للمـعنى . . مـعنى اللحظة . . واللحظة متصلة بملايين اللحظات السابقة . . ولأنه عاش كل لحظات عمره بكل هذا الكيان الماثل أمامه فى المرآة (جسداً ونفسًا) لذلك تكون هناك ألفة ومحبة مع هذا الكيان . . ألفة ومحبة تكوَّنتا خلال رحلة العمر منذ أن وعى أن له جسداً ونفسًا . . ولذا فإنه إذا كان أنفه كبيراً حقاً فإنه يراه كبيرًا وليس غريبًا كما أنه لا يستطيع أن يرفض هذا الأنف الكبير . . كما أنه لا يطلب تغييره أو تصغيره . . بل إن الفكرة تفزعه . . فهذا الأنف الكبير بدأ الرحلة مع كل هذا الكيان (جسداً ونفسًا) فنشأ الانسجام وحدثت الألفة فذاب مع الكيان . . والقبول هنا للكيـان ككل . . ولا يمكن أن يقـبل بعض ويرفض بعض . . ولذلك فهو يراه أنفًا كبيراً ولكن لا يدركه كبيراً . . والفرق كبير بين الرؤية والإدراك . . الرؤية هى شيء مجرد يتم من طريق العينين . . أما الإدراك فهو المعنى . . الإحساس . .

والمعنى حالة عقلية داخلية تتم من طريق الفكر والوجدان . .

إذن حـالتك هى خلل فى الإداك نشـأ عن اضطراب الفكر والوجدان . .

تبدأ عادة الحالة فى سن المراهقة أو بعدها وخاصة بعد حدوث التغيرات الفسيولوجية المتلاحقة فى فترة المراهقة . . هذه التغيرات تكون مفاجئة وسريعة ومتلاحقة ومرتبطة بالجنس، ودور الإنسان فى المجتمع وعلاقته بالجنس الآخر . . موقف المجتمع نفسه يتغير تجاه المراهق . . وبذلك يتعرض لهزة عنيفة، وخاصة أن النمو الجسدى يسبق النمو النفسى فى تلك المرحلة من العمر . .

الحالة تبدأ تدريجياً وقد يسبقها أو يصاحب بدايتها اختلال الآنية واختلال الواقع . . الحالة عادة تصيب مرتفعى الذكاء . . تصيب

الانطوائى الخجول الحساس المحب للتأمل، وخاصة المتأمل لذاته، من ليس له اهتمامات اجتماعية، فهو منصرف لنفسه ناشدًا الكمال . . الكمال فى مظهره وأيضًا فى دراسته أو فى عمله . . وقد يكون موسوسًا دقيقًا وأيضًا مترددًا . . المشكلة فى الإصرار على الجراحة . . وإذا أخطأ الجراح ووافق المريض وأجرى له الجراحة التى يريدها، فإن الحالة تسوء أكثر . . فالجراحة قد غيرت فى شكل العضو ولكنها لم تغير فى إدراك المريض . . فلذا فإن المريض يعود ويطالب بجراحة أخرى . . وربما يطالب بجراحة لتعيد الوضع الأول الذى كان عليه . . وذلك يؤكد غياب الاستبصار الناشئ عن خلل الإدراك، نتيجة لاضطراب التفكير والوجدان . .

هذه الحالة قد تأتى مستقلة، تعتبر مرضًا مستقلاً . . وقد تكون مجرد عرض لمرض آخر، وخاصة مرض الفصام «الشيزوفرينيا» . .

وكما أن الإنسان يقبل شكله كما هو، فإنه يدرك ويقبل الآخرين بنفس الطريقة . . الإنسان يقبل ويدرك إنسانًا آخر كمعنى مرتبط بمعنى وجوده هو نفسه . . لذا فإن مشاعر الحب والكراهية لا تعتمد إطلاقًا على الشكل . . حتى فى الحالات التى يشعر فيها إنسان أنه أحب إنسانًا آخر من أول نظرة . . فإن مشاعر الحب هذه ليست مرتبطة بالشكل . . ولكن الذى حدث أن هذا الشكل ارتبط بمعنى محبب مختزن فى ذاكرته . . وحين رأى هذا الشكل ثارت لديه مشاعر الحب المختزنة، والمرتبطة بهذا المعنى المرتبط بهذا الشكل . . أنا أحبك هنا معناها أننى حين رأيتك أدركت المعنى الصادر عنك . . معنى أحببته قبل أن أراك . . وجئت أنت فجسدت هذا المعنى .

قالت له فى دلال غاضب :

- إنك لم تلحظ فستانى الجديد رغم أننى أحرص أن تكون عيناك أول من يرى كل فستان جديد أشتريه . .

قال بابتسامة حانية : حقيقة لم أره ولكننى أدركت معناه . .

قالت باستغراب : وهل للفساتين معان؟

قال : بكل تأكيد . . فأنت التى اخترتِه بإحساسك حين وجدته ملائمًا متناسقًا جميلاً على جسدك . . وحين لبسته تحول إلى معنى جميل لم يكن ليكتسبه لو رأيته منفصلاً عنك . .

سألته : وما المعنى الذى يجسده فستانى؟

أجاب : المعنى هو جمال إحساسك . .

●●●

الفصل التاسع عشر: الرؤية الثنائية للذات وجهًا لوجهٍ مع المهاجمين فى السماء!

ظهرت المذيعة على شاشة التليفزيون تعلن للمشاهدين توقعات الأرصاد الجوية لمزيد من التدهور فى الأحوال الجوية . . وتحذرهم من مغادرة منازلهم إلا للضرورة القصوى . .

مد يده بفتور ليغلق الجهاز، ويتجول بلا هدف بين حجرات شقته الصغيرة التى يعيش فيها وحيدًا . .

وصلته عبر النوافذ المغلقة بإحكام أصوات فرقعات صادرة من السماء تبشر بهجوم وشيك على أهل الأرض جميعًا . . أعقبها خبطات عشوائية عنيفة على نوافذه، وكأن أيادى خارجية تريد أن تفتحها عنوة . . فتراجع إلى الوراء خشية أن تستجيب، ويجد نفسه وجهًا لوجه مع المهاجمين من السماء، وشعر بحسد شديد لأهل القبور، فهم فى مأمن من هذه الاعتداءات الوحشية . . وتصور نفسه هيكلاً عظمياً يرقد فى قبر لا يرى ولا يسمع ولا يشعر بما يدور حوله، بينما روحه طليقة بعد أن تحررت من الجسد، وتستطيع أن تحلق فى السماء فى مستوى أعلى من الأخطار الهابطة على الأرض . .

قرر أن يخرج إلى الشارع رغم التحذيرات . . الخروج إلى الخطر أهون من توقعه وانتظاره . . أزعجه وأخافه محاولات الرياح المستميتة لتفتح عليه نوافذه وأبوابه . .

أخفى جسده داخل «بالطو» سميك بلا ملامح، روعى فى صناعته أن يحمى صاحبه من البرد والأمطار دون الاهتمام بالاعتبارات الجمالية . . وأسقط فوق رأسه «طاقية» خاصة ذات

جانبين، أحاطت بجانبى وجهه وأسفل ذقنه، فاختفت كل ملامحه إلا عينيه. . وقبل أن يدلف إلى الخارج وبدون قصد، شاهد نفسه فى مرآة تقف بجوار الباب فلم يتعرف إلا على ملابسه. .

اختفت الأحياء من الشارع، وسيطر ظلام هبط مبكرًا عن موعده يتراجع لثوان أمام ومضات البرق. . ولم ينفعه الاحتماء بالبيوت، فالرياح تدفع بالسيول الهابطة فى كل اتجاه. فقرر أن يتوسط الشارع كجندى شجاع. .

وفجأة وجده أمامه مندساً فى بالطو بلا ملامح، وتحيط برأسه ووجهه طاقية شبيهة بطاقيته. . وهمس لنفسه. . ذلك رجل شجاع آخر أخرجه الخوف من بيته فى ذلك الوقت. . وراوده خاطر سخر منه للحظة ثم ملأه بالخوف إنه أنا. . هذا الرجل الذى يقدم نحوى هو أنا. . وحاول أن يتشبث بالإحساس الساخر الذى أجهض فى لحظة، ليدفع به الخوف. . ولكن خوفه كان أقوى. .

وعاد يقول لنفسه بصوت انحبس تمامًا: غير معقول. . ! الإنسان لا يرى نفسه إلا إذا كان فى مواجهة مرآة. . وأنا الآن أمشى فى وسط الشارع. . سأقوم بتجربة تثبت خطأ عينى وكذب مشاعرى. . سأخلع البالطو وأجرد رأسى من غطائها. . فإذا بقى هو على حاله داخل ملابسه فسيكون شخصًا آخر. .

ورغم جحيم البرد والمطر خرج عن طاقيته أولاً، فإذا بالرجل أمامه يقوم بنفس الحركة، وإذا الأمر يبدو جليّاً. . إنه هو بلا أدنى شك. . والتقت عيناهما فتجمدت قدماه ووقف مكانه. . فوقف الرجل على غير بعيد منه. . لا مفر. . لا مفر. . وإذا كان هو أنا فلا خوف. . كيف أخاف من أنا. . الخوف يكون من الآخرين. . كل

الناس ممكن أن يتحولوا إلى أعداء ضدى إلا أنا. . فلا يمكن أنا أن يتحول عدواً ضد أنا. . الغريب والصديق والقريب والبعيد قد ينقلبون علىَّ إلا أنا. . لا يمكن أن ينقلب علىَّ أنا. .

حاول أن يتأمله. . ولكن الوجه بدا وكأنه يطل من وسط ضباب. . شعر بالحيرة والحزن وتمنى الموت، فامتلأت عيناه بالدموع، فكادت الرؤية تنعدم. فرفع يده ليزيل غشاوة عينيه. . عاد ليبحلق فى الرجل، ولكنه اختفى فجأة. . ولا يدرى كيف اختفى. . أحد أمرين. . إما أنه ارتفع إلى السماء أو هبطت به الأرض. .

عاد إلى شقته مهموماً. . وعاوده عدم التصديق واعتقد أنه على وشك أن يفقد عقله. .

ظل طوال اليوم التالى كئيبًا. . فاستغاث بالإنسانة التى يحبها. . حزنه لا يذهب إلا حين يراها. . هى الوحيدة القادرة فى العالم كله على أن تبعث فى نفسه الطمأنينة. .

وهو فى طريقه إليها ظل يتلفت حوله وكأنه يبحث عنه. . واختلطت لديه المشاعر. . وسأل نفسه: هل أبحث عنه لأراه أم أننى أريد أن أثبت أننى كنت واهمًا. .

وقرر أن يحكى لها عن تجربة الأمس السخيفة ولكنه تراجع بمجرد أن رآها. . زال عنه كل همه بمجرد أن جلس إليها. . دفن نفسه فى وجهها وشعر بالتلاشى. . فأحكمت احتضانه بعينيها. . وفجأة أحس أنه موجود. . فرأى كل شىء حوله يهتز بعنف، وكأنه زلزال أصاب المكان. . حول وجهه عن وجه حبيبته فرآه يجلس على مقربة منه. . فمد يده متشبثًا بيد حبيبته. . وطلب منها أن

يغادرا المكان فوراً . . وبدون أن تسأله عن السبب استجابت لطلبه . . التفت وراءه فلم يجده . .

مشيا معًا وطلب منها ألا تتركه فعبرت عن موافقتها بتعلقها بذراعه . . نظر نحوها شاكراً فإذا به يمسك بذراعها الأخرى . . ومضى ثلاثتهم بدون حديث . . أراد أن يكلمه ولكن خشى أن تسمعه . . الآن تيقن أنه هو . . نفس الملابس . . نفس الوجه . . نفس الحركات . . بل هو يمسك بذراعها الأخرى دون اعتراض منها . . ولماذا تعترض فهو أنا . . أنا حبيبها الذى تعرفه منذ سنوات . . لو كان شخصًا آخر لنفضت يدها منه ولاحتمت بى .

وخطرت له أفكار غريبة . . ماذا لو خطفت شيئًا وتركته ليمسكوا به؟ ماذا لو ارتكبت جريمة قتل وهربت ليواجه هو الموت بدلاً منى؟ أليس هو أنا؟ أى أنا اثنان . . فلا مانع من أن يموت واحد ويبقى الآخر . . ماذا لو أقدمت أنا على الانتحار؟ هل سيبقى هو؟ أو ماذا لو قتلته؟ هل سأبقى أنا؟ أم نحن صورتان لشخص واحد؟ كمن ينظر فى المرآة فإذا اختفى الأصل اختفت الصورة؟

أحست حبيبته بأنه فى حالة إعياء شديد وضعف . . فظنت به مرضًا . . فقادته إلى بيته، واعتنت به حتى نام . . وانسحبت فى هدوء . .

حالة غريبة ونادرة . . حالة تصيب بعض عباد الله الأصحاء والمرضى . . الأصحاء بمعنى أنهم لا يعانون من أى مرض عقلى أو عضوى . .

فجأة يرى الإنسان نفسه أمامه . . تمامًا كمن ينظر فى مرآة . . ولكن فى هذه الحالة لا توجد مرآة يتطلع إليها ولكنه يرى صورته

أمامه . . إنسان آخر يشعر أنه هو نفسه . . نفس ملابسه . . نفس حركاته . . حركاته التي يقوم بها في نفس اللحظة . . مثلما يقلد شخص شخصًا آخر . . يمشي إذا مشي . . يقف إذا وقف . . يرفع يده فوق رأسه إذا رفعها . . قد يراه مجسدًا . . وقد يراه شفافًا بلا ألوان . . قد يراه بوضوح وقد يراه وقد أحاطه ضباب . . وكأنه مصنوع من دخان . .

والأهم من الرؤية هو الإحساس . . إنه يشعر بذاته مجسدة في كيان آخر . . يشعر أنه اثنان . . وكأن صورته عن نفسه في مخه قد انفصلت وخرجت لتحتل حيزًا مكانيّاً . . وبدلاً من أن يرى نفسه وهو مغمض العينين فإنه يرى صورته أمامه . . تمامًا كمن يقف في حجرة غطيت جدرانها وسقفها وأرضها بمرايا . . فأينما اتجه وجد صورته مجسدة أمامه . . وهو لا يشعر أنها مجرد صورة، بل يكون لديه يقين أن الصورة لإنسان حقيقي . . وهذا الإنسان هو ذاته . .

أرسطو وصف حالة رجل كان لا يخرج إلا إذا رأى نفسه بشكل مزدوج . . اثنان أحدهما يتجه نحو الآخر . .

بعض الشعراء والكتاب وصفوا هذه الحالة كتجارب ذاتية عانوا منها وعايشوها مثل شيلي، ودي موبسان، وإدجر آلان . .

قد تظهر الحالة في بعض الأمراض العضوية، كالصرع والصداع النصفي . . وقد تكون عرضًا في مرض الفصام . . ولكن مريض الفصام لا يأبه لهذه الظاهرة . . أو لا يشعر بالقلق حين يرى نفسه أمامه . . ويؤكد بعدم اهتمام أن هذا الشخص الذي هو ذاته يلازمه كل الوقت ويقوم بنفس حركاته . . قد تحدث حين يبدأ الإنسان في النوم . . وقد تحدث مع التوترات العاطفية العنيفة وخاصة في الشخصية النرجسية التي لا تحب أحدًا إلا نفسها . .

التحليل الأعمق لهذه الحالة يكشف عن وجود رغبة فى الموت ثم إعادة الميلاد . . أى أنه يريد أن يولد من جديد بعد أن يموت . . لقد قام بتخليق شخص آخر . . جسده فى صورته . . أخرج هذه الصورة من مخه ووضعها فى كيان متكامل . . كيان حى يتحرك . . إنها عملية ميلاد لإنسان جديد . . إنه هو الذى وُلد وبُعث من جديد . . ونظرًا لاستحالة وجود اثنين . . فأحدهما يجب أن يموت . . يموت القديم ويبقى الجديد . . والجديد سيبدأ صفحة جديدة . . الجديد ليست له صلة بالماضى . . الماضى سيموت بموته هو . . الماضى سيموت معه . . وبذلك ستطوى صفحة لتبدأ صفحة جديدة . .

لماذا؟ لأن الماضى كئيب . . ولا بد أن الماضى مثقل بالذنوب . . الماضى مشاكل لا حل لها . . إنه الحل المستحيل لحياة أصبحت مستحيلة فى ظل مشاكل يستحيل حلها، ومتاعب يستحيل الفرار منها، وذنوب يستحيل الخلاص منها . .

والموت هو الراحة من كل هذه الأشياء المستحيلة . . ولهذا يجب أن يطلق الرصاص على نفسه، وبذلك يكون لا مشكلة . . كالذى ينتحر حينما تحاصره الديون، أو كالذى ينتحر حينما يتعرض لفضيحة أو كالذى ينتحر يأسًا من شفاء مرض خبيث، أو كالذى ينتحر هربًا من الابتزاز . . أو كالذى ينتحر تخلصًا من أحاسيس الذنب . . فلن يكون هناك ديون مطالب بسدادها، ولن تؤثر فيه الفضيحة، ولن ينال منه المرض الخبيث، ولن يطارده الابتزاز، وسيتخلى عن أحاسيس الذنب . . ولكن قبل أن يموت فهناك شخص آخر سيواصل الحياة . . إنه الخوف من الفناء الكامل . .

فالإنسان ترعبه فكرة الفناء الكامل . . فكرة أنه سيزول زوالاً دائمًا ولن يبقى منه شيء . . فكرة أنه سيمضى بلا رجعة، وستستمر الحياة بدونه . . وبرغم وعى الإنسان الكامل، ويقينه أنه سيموت بدليل أنه فى كل لحظة يموت إنسان -فإنه لا يتصور نفسه أنه سيموت أيضًا مثل بقية الناس . . فالإنسان لديه غريزتان متعارضتان . . غريزة الموت وغريزة الحياة . .

غريزة الموت التى قد تدفعه إلى الانتحار، أو القيام بأعمال فدائية، والمخاطرة بحياته فى ألعاب خطرة، والإهمال فى صحته بكثرة التدخين والأكل والخمور والعمل والسهر . .

وغريزة الحياة التى لا تجعله يصدق أنه سيموت . . أى أنه سيخلد . . تجعله يتشبث بالحياة مهما بلغ به العمر، ومهما واجهته الصعاب . . ولولا غريزة الحياة لانتحر كل الناس . . .

غريزة الحياة هى التى خلقت هذا الإنسان الآخر . . ليطمئن الإنسان أنه حتى بعد أن يموت فإنه هو هو سيظل فى الحياة، فها هو يرى نفسه أمامه بكل يقين . .

●●●

الفصل العشرون: العـــدمية

ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها!

بعد أن دس المفتاح فى جيبه بحرص، شد ناحيته درج مكتبه ليتأكد أنه أحكم إغلاقه . .

نهض بدون لهفة ليغادر الحجرة . . تبعه سكرتيره الخاص الذى حمل عنه حقيبته . . شاهد تدافع الموظفين وهم يغادرون مبنى الوزارة . . فتذكر أنه يجب أن يعود الآن إلى بيته . . تقهقر السكرتير خطوة إلى الوراء بعد أن فتح له باب السيارة . . انحنى ليستقر داخلها، فشعر أن جسده أصبح خفيفًا . . ولم يبذل جهدًا ليدفع بنفسه إلى مقعده الخلفى . . وكأنه طار من الأرض واستقر جالسًا . . مد يده ليتناول الحقيبة من السكرتير، فشعر وكأن يده أصبحت فى خفة الريشة . .

ولما لم يتلق السائق أمرًا بالتوجه إلى مكان معين . . تحرك تلقائيًا نحو البيت . . شعر بالفتور وعدم الرغبة فى العودة إلى بيته . . فأصدر أمرًا بأن يتوجه إلى النادى . . كاد يقع على الأرض وهو ينسلخ من سيارته لولا أن أمسك السائق بإحدى يديه، فنصب قامته ورفع يده الأخرى إلى أعلى يريد أن يمسك بشىء . . فأطبق على الهواء . . فشعر وكأنه يسبح تحت الماء . .

تقدم دون أن يشعر أن له ساقين تتحركان . . ووجد نفسه وقد جلس على كرسيه المعتاد فى صالون النادى الفخم . .

مرَّ به صديقه محييًا وفوجئ بيده تعود إلى جانبه بعد أن رفعها ليرد تحية صديقه . . وعجب كيف رفعها وأنزلها دون أن يراها أو يشعر بها . .

وفى انتظار فنجان القهوة الذى أمر به، دس يده فى جيبه ليخرج علبة سجائره.. خرجت العلبة من جيبه ورآها تتحرك حتى استقرت أمام عينيه دون أن يرى يدًا تحملها.. وتذكر أنه رأى هذا المنظر فى أحد أفلام الأطفال.. وكان عن شخص يرتدى «طاقية الإخفاء» فيضحك الأطفال لأنهم يرون الأشياء تتحرك فى الهواء دون أن يحملها أحد.. فُتحت علبة السجائر وخرجت منها سيجارة تحركت إلى أعلى حتى استقرت فى مكان فمه.. ثم أشعلت السيجارة ورأى دخانها ينبعث من تحت مكان أنفه.

جاء الجرسون بفنجان القهوة فخشى أن يتناوله منه، فأمره أن يضعه أمامه على المنضدة.. تعجب الجرسون فهذه ليست عادته.. أخذ ينظر إلى فنجان القهوة مترددًا منتظرًا أن يتحرك الفنجان وحده فى الهواء ناحية فمه، ولكن الفنجان لم يفعل.. فقرر أن يرفعه بيده.. مد يده أمامه.. تذكر صديقًا له بُترت ذراعه ولكنه ظل يعتقد أنه ستأتى لحظة مفاجئة حين يهم بتناول شىء أمامه فيجد أن ذراعه المبتورة قد عادت إلى مكانها وتناولت هذا الشىء.. وكأن هذا الصديق يشعر بآلام فى الهواء على امتداد الذراع المبتورة..

شعر بسخافة أن يرد له هذا الخاطر فى هذه اللحظة.. وما علاقة حالته الآن بحالة صديقه ذى الذراع المبتورة؟! إن ذراعه لم تبتر والحمد لله.. ولا شك أنه مجهد.. ولهذا تنتابه هذه الحالة المضحكة.. وقرر أن يضحك.. ومد يده مرة أخرى ليتناول فنجان القهوة.. ولكن ضحكته المصنوعة ماتت.. لم يرَ يده هذه المرة أيضًا.. بسرعة حاول أن يمد يده الثانية.. فلم ير شيئًا..

شعر بالأشياء تدور من حوله، فأغمض عينيه ومال برأسه إلى الوراء، وقرر أن يستمر على هذا الوضع دقائق حتى يستعيد حالته

الطبيعية . . وظن أنه يحلم حين رأى الهرم الأكبر وقد انهار فى لحظة وتساوى مع الأرض . . وأصبح مكانه خاويًا . . بعدها شعر أن رأسه يدور بسرعة دورات كاملة فوق جسده، ثم بانفجار مروع داخله حوله إلى ذرات غير مرئية انتشرت على مساحات واسعة . .

فتح عينيه وكأنه قد أفاق من كابوس ولكنه لم يجد نفسه . . إنه يرى كل شىء حوله ولكنه لا يرى نفسه . . لقد اختفى جسده . . أصبح لا شىء . . لم يعد جسده يحتل أى حيز مكانى . . مكان جسده أصبح فراغًا حيث لا جسد له . . أنا الآن أصبحت السيد «صفر» . . الصفر كمعنى لا كرقم . . الصفر كمعنى معناه العدم . . معناه لا شىء . . إذن أنا السيد «لا شىء» . . أو أنا السيد «عدم» . . تقدم الجرسون ورفع من أمامه فنجان القهوة الذى لم يُمس . . لو رآه موجودًا لما جرؤ أن يرفع الفنجان . . لعله اعتقد أنه انصرف . . إذن أنا الآن غير موجود بالنسبة لبقية البشر . . مثل الإنسان الذى كان موجودًا فى مكان ثم انصرف عنه . . أو مثل الذى مات وذهبوا به إلى القبر . . فأصبح سريره ومكتبه وسيارته خالية منه . . لعلها طريقة جديدة للموت . . طريقة يختفى بها الشخص تمامًا فجأة ودون أن يبقى منه أى شىء . . إذن أنا الآن ميت . .

أراد أن يتأكد . . رفع يده بالتحية لشخص يقف أمامه، فلم يعره هذا الشخص التفاتًا . . دفع بيده شخصًا فلم يبدُ عليه أى تأثير لدفعته . . قفز ليجلس بين اثنين متجاورين على أريكة . . فلم يتململا واستمرا فى حديثهما . . جرى نحو الحمام حيث مرآة كبيرة يعرف مكانها . . وقف قبالتها . . فلم ير شيئًا . . ولكنه لمح صورة شخص آخر يقف بجواره ظاهرة على المرآة . . هذا الشخص

إذن موجود وأنا غير موجود . . لو كنت أنا موجودًا كجسد لظهرت على المرآة مثله . . أما أنا فلا شيء . . أنا عدم . . أنا صفر . .

تلقت منه خطابًا يقول فيه:

حين أحببتك شعرت بهذا الحب يحط في قلبي . . وأدركت أن الحب مكانه القلوب . . وقلت لك إنني أحبك من كل قلبي . . وبكل قلبي . . لم يكن كلامًا معهودًا مُعادًا . . ولكنني أشعر به بشكل ملموس يُحس . . أحسست بتغير في نبض قلبي . . كان نبضًا هادئًا وقويًا . . هدوء الواثق وقوة المطمئن . . أحسست أنني أحتويك بقلبي . . لم تكن فراغات قلبي تحتوي على دمائي فقط . . ولكنك أنت بداخله وبين شغافه . . ولذا لم تكن مشاعري نحوك حبًا فقط وإنما كانت عشقًا وشغفًا . . كان قلبي خادمًا لك . . وكنت أنت مليكته . . ولذا كنت أعي معنى قولي لك إنك سيدتي . . وحين كان قلبي يضخ الدماء في شراييني . . كان دمي ينطلق إلى خلايا جسدي معطرًا من أنفاسك . . كنت أشمك بكل خلايا جسدي . . كنت أشعر بك في أصابعي وعيوني ومخي وكل مكان تصل له الدماء في جسدي .

والفضل في ذلك كله يرجع إلى قلبي . .

واليوم أكتب لك لأنسحب من حياتك . . فلقد فقدت قلبي . . ولذا لم أعد أصلح للحب . . لم أعد أستحق حبك . .

أصبحت إنسانًا بلا قلب . . أصبح مكانه فراغًا . . أضع يدي على صدري لأتحسسه فأشعر بملمس الموت . . لم يعد هناك أي نبض . . وتوقف سريان الدماء في شراييني . . وإني لأعجب كيف تستمر حياتي حتى الآن . . فتوقف القلب معناه الموت . . فما بالك

بقلب غير موجود على الإطلاق . . إن حالتى شاذة وغريبة . . حالة إنسان حى بالرغم من اختفاء قلبه . .

هرعت إليه وقد عصرها الحزن . ظنت من كلماته أنه يعنى أنه كف عن حبها . . أن الحب مات فى قلبه . . ولكنها فوجئت به يؤكد لها أن قلبه لم يعد موجودًا . . فجرت به إلى طبيب القلب الذى أكد أن قلبه سليم وموجود مكانه ويؤدى وظائفه بشكل طبيعى . . ولكنه أصر أمام الطبيب أن قلبه غير موجود . . أنه لا ينبض . .

أخذ يد الطبيب ووضعها على قلبه : تحسس بيدك . . هل تشعر أى نبض ! ! افحص بأجهزتك الأكثر دقة . . سوف يتأكد لك خلو الصدر من القلب . . لماذا لا تريد أن تخبرها بالحقيقة . . هذا حظى أن أعيش بدون قلب . . هذا حظى التعيس أن يختفى القلب الذى أسعد حياتى بحبه لك . . مات قلبى فأصبحت عاجزًا عن حبك . .

نظر طبيب القلب إلى حبيبته فى أسف . . همس لها : إنه فى حاجة إلى طبيب نفسى وليس إلى طبيب قلب . .

هكذا حاله منذ شهر . . وكل حى نائم يستيقظ . . أما هو فما زال الظلام يسيطر بوحشية على الكون . . تداهمه أفكار سوداء ينهزم أمامها ظلام الليل . . فيحكم الغطاء حول رأسه حتى لا يسمح لبصيص النور الأول بالنفاذ وكأنه قرر أن يكثف السواد لينتحر به . .

فى تلك الليلة حين استيقظ قبل الثالثة صباحًا سرت فيه بعض الحياة . . فقرر أن ينهض من فراشه . . سمح جو الربيع بأن يفتح نافذته . . فلم ير الحدود التى تفصل بين السماء والفضاء والأرض . . شملها جميعًا السواد . . فقرر الانسحاب إلى فراشه . . ولكن نسمة مفاجئة جعلته يتشبث بالنافذة . . أدرك من

رائحتها أن الصباح وشيك . . وحين زقزق أول عصفور تيقن أن أول شعاع نور قد وصل . . وفى تلك اللحظة استطاع أن يرى حداً واهيًا بين السماء والفضاء . . بعدها تدفق النور تباعًا حتى أصبحت له سيطرة شبه كاملة . . تنفس الصعداء وارتاحت نفسه وراوده أمل قوى فى الشفاء من اكتئاب ظل على مدى شهر يتناول له حبوبًا .

قرر أن يستقبل النور على جسده . . فخرج إلى الطريق . . مشى ساعة . . ساعتين . . ثلاثًا . . وكلما نظر إلى ساعته وجدها تتقدم ولكن حال الكون كما هو . . ظن نفسه ما زال نائمًا . . عاد مهرولاً إلى بيته . . تطلع إلى كل الساعات . . فوجدها تحكى نفس الكذبة . . تتقدم رغم توقف الزمن . . لا يريد الزمان أن ينتقل إلى نقطة أخرى . . توقف الزمان وهذا معناه توقف حركة الكون . . مثلما يصيب العطل المفاجئ جهاز العرض لفيلم سينمائى . . فيقف الفيلم عند لقطة معينة لا تتطور بعدها الأحداث . .

الزمان توقف معناه أن العمر لن يمضى . . سيقف العمر عند هذه اللحظة . . ما دام الزمان ما زال متوقفًا . . وإذا ظل متوقفًا سنوات أو قرونًا فسأظل متوقفًا عند هذه اللحظة من عمرى . . إذن أنا لن أموت أبدًا . . سأخلد . . لن أنتهى إلا بانتهاء الكون نفسه . . لن أزول من على وجه الأرض إلا حينما تقوم القيامة .

يمضى عمر الإنسان : عام . . عامان . . خمسون . . سبعون . . ثم . . ثم تحدث الوفاة فى الشيخوخة . . ولكن الزمن الآن توقف . . إذن لن يتحرك عمرى للأمام . . سأظل أبد الدهر كما أنا فى هذا العمر . .

أنا خالدٌ . . أنا لا نهائى . . أنا أبدى . . أنا لا منتهى . . ولهذا فأنا أرى كل شىء أمامى ثابتًا . . بلا حركة . . لا شىء يتحرك . .

فالحركة معناها زمن . . ولا يمكن أن تحدث حركة بدون زمن يتحرك لتحدث على مداره هذه الحركة . إذن لا معنى لأى حركة . . وبالتالى لن يكون هناك وجود لأى حركة . .

توقفت حركة الكون . . فتوقف الزمن . . فتوقفت حركة الأشياء . . وما يعنينى أنا شخصياً أننى لن أموت أبداً . .

يقول الطبيب :

ماذا أصاب هؤلاء الناس؟ إنها حالة غريبة وقاسية تُسمى «العدمية» أو ضلالات العدم . . يشعر أن قلبه قد توقف أو اختفى . . أو أن مخه قد ذاب أو أنه أصبح بلا معدة . . يشعر أن شرايينه قد خلت من الدماء أو أن عظامه تفتتت ولم تعد تصلح لحمل جسمه .

أو قد يشعر أنه هو نفسه قد انتهى ولم يعد له وجود . . إنه أصبح بلا جسد . . أو أصبح صفراً . . أو يشعر أن الزمن قد توقف . . وأن كل شىء فى الحياة قد توقف . . وتوقف الزمن معناه أنه لن يتقدم فى العمر . . وبذلك سيصبح خالداً وأبدياً ولن يموت . .

إنه الاكتئاب الذى يؤدى إلى الإحساس بهذه الحالة . . والاكتئاب هو تفريغ للحياة من محتواها وإجهاض لمعناها . . إنه القنبلة التى تنفجر فى وجه الحياة لتطفئ عين الشمس . . فيستحيل كل شىء إلى ظلامٍ وإلى عدم . .

فى البداية تظلم النفس . . يشعر المريض بعتمة داخلية فيتخبط ثم يتوقف . . تصبح نفسه عاجزة عن متابعة حركة الحياة . وحين تتوقف النفس يصبح الجسد بلا معنى . وهنا إما أن ينكره بالكامل أو ينكر أحد أعضائه المهمة . .

والإحساس بالتوقف قد يعكسه على الخارج، فيرى العالم قد توقف من حوله . . والتوقف معناه لا حياة ولا روح . . وبذلك يصبح لا معنى للزمن . . الأحياء وحدهم هم الذين يهتمون بالزمن . . أما الموتى فى القبور فلا حساب للزمن لديهم ولا معنى له . . فإذا تحرك الزمن أو توقف فلا فرق . . ولهذا فإن مريض الاكتئاب قد يشعر أن الزمن قد توقف . . وهذا يعنى عدم جدوى الزمن . .

. . فى لحظات الألم الحـــاد يمر الوقت ببطء أو لا يمر على الإطلاق وكأن الزمن قد توقف عند هذه اللحظة . وكأنه لا يريد للألم أن يرحل عن الإنسان . . إنه الإمعان فى العذاب . . تصبح الدقيقة فى حجم وثقل دهرٍ بأكمله جاثمة على النفس بكل ما تحمله من معاناة . .

وحين يكون الإنسان وحيدًا يتباطأ الزمن أيضًا وكأنه ينكل به . .

فى لحظات السعادة . . وحين يكون الإنسان فى صحبة الأحبة يتطاير الزمن . .

إذن الإنسان يشعر بالزمن ويدركه بوجدانه . .

نبضات الوجدان هى التى تحرك عقارب الزمن . . الوجدان الحزين بنبضاته الخافتة الضعيفة التى تئن بالألم تجمد العقارب مكانها . .

الوجدان السعيد بنبضاته التى ترقص فرحًا تدفع العقارب دفعًا . .

●●●

الفصل الحادى والعشرون: الغيرة المرَضيَّة
البحث عن علاج لجروح النفس!

أحيانًا يبحث الإنسان عن حل لمشكلته وهو يعلم عن يقين أنــه لا حل لها.

لذلك فإنها حين بدأت تتكلم كان صوتها يجسد معنى كلمة اليأس.. ويأس إنسان يمكن أن تتعرف عليه من نبرات الصوت، مثلما يمكن التعرف عليه من ملامح الوجه وخاصة العينين حين ينطفئ بريقهما.. كما فى حالة الموت.. فنبض الحياة يضفى على العينين بريقًا خاصاً.. حين ينطفئ البريق فهذا يعنى الموت أو اليأس.. إذن اليأس شكل من أشكال الموت.. موت الأمل..

قالت:

ما أفظع أن يشك إنسان فى إخلاصك..

فى البداية لم أكن أفهم معنى نظراته وتصرفاته الغريبة..

نظراته أحيانًا كانت تخيفنى رغم عدم فهمى لمغزاها.. كل ما كنت أشعر به أنها نظرات تجردت تمامًا من الحب.. نظرات جامدة كأنها تفحص أو تبحث عن شيء بإمعان.. تبحث عن شيء خفى.. كان يركز نظراته فى عينى وكأنه يريد أن يخترقهما ليقرأ ما يدور فى رأسى..

كانت النظرات الجامدة الفاحصة تتبعنى فى كل حركاتى.. كنت أشعر بها تخترقنى حين كنت أعطى ظهرى له.

وسرعان ما تتبدل إلى نظرات ودودة.. مفرطة فى الود، وكأنها تحمل اعتذاراً على ما بدا منها..

سلوكه الغريب أفزعنى أكثر . . يعد العدة للسفر فى عمل يستغرق أيامًا ثم يفاجئنى بالحضور على غير موعد . . يخرج إلى عمله ثم يعود بعد ساعتين رغم حساسية مسئوليته بحجة أنه مريض . . أفاجأ به على مقربة من مكان عملى . . وفى البداية علل ذلك بالمصادفة ثم بوجود ارتباطات قريبة من هذا المكان . . وبعد ذلك عجز عن التعليل الذى لم أكن أطلبه منه . . وإنما كان يتطوع بتقديمه وكأنه كان يشعر بحرج . . ولو كنت سيئة الظن - فى هذا الوقت - لاعتقدت أنه يراقبنى . .

إذا رن جرس التليفون بالمنزل كان يقفز إليه دون مبرر من مسافة بعيدة ليرد هو . . وإذا تعذر عليه ذلك كنت أجده فوق رأسى وأنا أرد . .

تطور الأمر بعد ذلك إلى تعليقات ضايقتنى تتعلق بملابسى وزينتى وخاصة حين أخرج منفردة . . لكنه كان يعتذر فى كل مرة رغم سوء وسخافة تعليقاته . . وكانت كلها تدور حول المحظوظ الذى أتزين له وأستعد لمقابلته . . وحين أعود كان يتأملنى بنظراته الجامدة الغريبة، وكان يفزعنى اقترابه منى بطريقة غير مألوفة لم أفهم وقتها أنه كان يحاول أن يشم منى شيئًا معينًا . .

انفجر الموقف وتكشف لى الأمر تمامًا حين عدت يومًا متأخرة قليلاً عن المعتاد لظروف عملى . . وجدته واقفًا خلف الباب . . انخلع قلبى هذه المرة لنظرات عينيه التى كانت تعكس عدوانًا لم أخطئه . .

نزلت الصاعقة فوق رأسى حين قال بصوت شرس :

مع من كنت؟ لم أستطع الإجابة . . كان كلٍّ ما بداخلى يهتز . . لوى ذراعى وقرب وجهه من وجهى : شعرك «مهوش» ومكياجك

مـخـتلف عن الحـالة التى خـرجت بهـا . . وأيضًـا مـلابسك . . اعترفى . . مع من كنت؟ من هو؟ من هو؟

بقـوة لم أعـهـدها فى نفسى خلصت ذراعى منه وانطلقت إلى حجرتى وأغلقت بابها خلفى بالمفتاح . . لم أكن خائفة بقدر ما كنت مندهشة عـاجـزة عن التـفكيـر تمامًـا . . اندفع خـلفى وكـاد يكسـر الباب . . فتحت له ووقفت أمامه بهدوء لم أتعمده . . كنت كالميتة، فجأة تغيرت حالته تمامًا . . هدأ كما تهدأ عاصفة على غير توقع . . وظل على مـدى ساعة يعـتذر وأنا مسـتمرة فى حـالة صـمت غـيـر متعمد . .

كنت عـاجزة عن أن أنطق بـحرف . . حتى دموعى لم أفـهم سر انهمارها فبكل تأكيد لم أكن أشعر بأى حزن فى هذا الوقت .

تحسنت الأحـوال بعـد أيام وعـاد شـبـهَ طبـيـعى . . وبدأت أنا شخصياً أنسى . . حتى جاء يوم أسود . . جاء من الخارج واندفع إلى حـجـرة النوم . . هرعت خلفـه فـوجـدتـه واقـفًـا على رأس السرير . . طلب منى أن أفسر سر التغـيـير الذى حدث فى ترتيبه الذى كـان عليـه وقت خـروجـه . . مـال على الفراش وأخـذ يشـمـه بطريقة غريبة . . دفعنى لأشم معه متسائلاً عن هذه الرائحة الغريبة التى تنبعث منه . . إنها رائحة رجل غريب . . اعترفى يا . . . .

تركت المنزل إلى بيت أسـرتى مـصـمـمـة على عـدم العـودة . . طلبت الطلاق . . توسل واعتذر . . أظهر توبة نهائية . . أقسم بكل شىء على عدم العودة إلى هذا السلوك . . صفحت وعدت . .

تسألنى لماذا رجعت؟ رجعت لأنى كنت أحبه . . والحب يسمح لك بقدرة أكثر على المغفرة وأن تنسى الإسـاءة . . وتصورت أننى ربما أكون المسئولة عن سلوكه . . قطعت صلاتى بمعظم النـاس . .

لم أكن أخرج إلا للضرورة القصوى . . امتنعت عن استعمال مساحيق لوجهى . . وهدأت حياتنا تمامًا . . واعتقدت أننى نجحت فى علاجه وفى المحافظة على حياتنا معًا . . حتى جاء يوم أكثر سوادًا من أى يوم مر فى حياتى . . فاجأنى أيضًا على غير توقع . . طلب منى أن أنزل معه فورًا . .

- إلى أين . ؟

- إلى حيث أثبت خيانتك يا . .

- عدتَ إلى الهذيان مرة أخرى؟َ

- المعمل سيثبت كل شىء . .

- أى معمل؟

- أعرف أنه كان معك الآن قبل حضورى . . الخيانة الكاملة وقعت الآن . . هذه هى فرصتى الوحيدة لأخذ عينة من داخلك تثبت معاشرته لك . .

اندفعت بغير وعى إلى الشارع وهو خلفى . . انهال علىَّ ضربًا . . خلصونى منه وذهبت إلى بيت أهلى . .

الحياة معه مستحيلة ليس فقط لصعوبتها وخطورتها . . ولكن لأن قلبى قد مات . . المضحك أنه عاد يبكى من جديد طالبًا الصفح . .

تسألنى يا طبيب ما الذى أنتظره منك؟

أريد منك أن تعالج جروح نفسى . .

أريدك أن تساعدنى على الخلاص منه . .

أريدك أن تساعده . . أبدى استعدادًا للمجىء إليك . . فهل هو مريض؟!

بداية أجيبك يا سيدتى على سؤالك الثالث . . وبعدها نحاول معًا أن نجد الطريق لمساعدتك ومساعدته . .

- هل هو مريض؟

- نعم . . هو بلا شك مريض . . إنها الغيرة المرضية . . والشعور بالغيرة حالة وجدانية . . أى أنها مرتبطة بعواطف الإنسان . . وهى لغة عالمية . . فى الكبار والأطفال . . النساء والرجال . . وأيضًا الحيوانات . . ويصعب علىَّ أن أضع لك تعريفًا للغيرة . . ولكننى أستطيع أن أصفها لك . . لقد حاول الفلاسفة والشعراء والأدباء والفنانون وأيضًا الأطباء . . كلهم وصفوها بدقة أكثر مما عرَّفوها . . هى أقرب ما تكون إلى الخوف . . الخوف المرتبط بالرغبة فى الحفاظ على شىء يمتلكه الإنسان . . الخوف من الفقدان . . كالإحساس بالأسى حينما يفقد الإنسان شيئًا عزيزاً عليه . .

الإنسان هنا يشعر أنه مهدد بأن يفقد هذا الشىء الذى يمتلكه . . هناك إنسان آخر يريد أن يستحوذ على ما يمتلكه . . فالتهديد قادم من إنسان آخر . . هذا الإنسان الآخر متميز عنه وإلا لما نجح فى أن يستميل زوجته . . وأيضًا التهديد قادم من الزوجة . . فهى قد اختارت . . اختارت أن تتركه . . واختارت الشخص الآخر . . هو يحبها ولكنه يكرهها أيضًا . . يكرهها لأنها أكدت إحساسه بالعجز أو على الأقل بأنه أقل من الإنسان الذى اختارته . . إذن فهناك خليط من الحب والكراهية . . والكراهية تولد الغضب . . إذن شعور الغيرة هو خليط من العواطف . .

والإنسان الذى لا تنتابه مشاعر الغيرة هو إنسان متبلد وجدانياً . . هذا الإنسان تكون علاقته بالناس وبالأشياء ميتة . . فهو

لا يسعى من أجل أن يمتلك شيئًا . . وإذا امتلك شيئًا لا يحافظ عليه، فهو لا يستشعر الخوف من احتمال فقدان هذا الشيء . . وإذا فقده فإنه لا يشعر بالأسى . . الإنسان المتبلد وجدانياً ليس له طموح ولا يسعى من أجل التفوق . والسعى من أجل التفوق هو محاولة امتلاك ما لا يستطيع أن يمتلكه الآخرون . .

إنها المنافسة من أجل الحصول على هذا الشيء . . كالطالب الذى يسعى من أجل أن يكون الأول . . أو كالفرقة الرياضية التى تسعى من أجل الحصول على الكأس . . أو الذى يدخل فى مسابقة من أجل الحصول على وظيفة أو جائزة . . الإنسان فى كل هذه الحالات يحاول أن يتغلب وأن ينتصر على ضعفه الموروث . . التغلب على إحساسه بالعجز . . وإذا امتلك الإنسان الشيء الذى سعى إليه فإنه يحافظ عليه لكى يستمر فى حالة معنوية مرتفعة وليؤكد أحقيته بهذا الشيء . . إنه الطموح من أجل التفوق النابع من إحساس الإنسان بالضعف والعجز .

والحب هو انتصار الإنسان على الخوف . . أى هو الطمأنينة . . والزواج تأكيد لذلك . . ولذلك فإن كل طرف يشعر أنه امتلك الطرف الآخر . . ملكية مطلقة لا يشاركه فيه أحد . . ولأنها اختارته فهو الأكفأ والأحسن . . ولأنه اختارها فهى الأفضل والأجمل . . ولذا فكل طرف يشعر بأهليته وأحقيته فى هذا الامتلاك . . وعليه بعد ذلك أن يحافظ على ما امتلك . .

الحب تملك . . والزواج توثيق لهذا التملك . . أو هو وسيلة للتأكيد . . وأيضًا وسيلة لتحذير الآخرين بألا يقتربوا . . تثور الزوجة إذا اكتشفت أن زوجها قد خلع «الدبلة» من إصبعه . . أول

ما يتبادر إلى ذهنها أن ذلك يمثل دعوة لواحدة أخرى بأن تقترب موهمًا إياها أنه غير متزوج . .

الدبلة رمز لامتلاكها له . . إنى صاحبة الحق الوحيد فى امتلاك هذا الرجل . . أعرف سيدة تدهورت حالتها إلى حد الغيرة المرضية وكانت البداية هى خلع زوجها للدبلة بحجة أنها تسبب له حساسية فى إصبعه . .

إذن، فهناك غيرة طبيعية لدى كل إنسان . . وكما أوضحت فهى موجودة عند الطفل أيضًا . . فالطفل دائمًا يريد أن يأخذ ما يمتلكه طفل آخر . . كما أنه لا يتنازل إطلاقًا عن أى شىء يمتلكه . . وأيضًا فإنه يباهى بما يمتلكه . . ويريد أن يؤكد دائمًا أن ما يمتلكه هو الأفضل والأحسن . . والطفل يغار من أبيه إذا اقترب من أمه . . فهو يعتبر أمه ملكية خاصة له، ويستنكر مشاركة الأب فيها.

بعض الناس تكون هذه الغيرة الطبيعية متطرفة وزائدة عندهم . . وذلك يحدث فى بعض الشخصيات التى تتسم بشكل عام بالحساسية الزائدة والشك والمشاعر الاضطهادية التى تظهر فى مواجهة أى ضغط، أو عند الإحساس بالإحباط . . والحساسية الزائدة قد يكون مصدرها بؤرة مدفونة أساسها الإحساس بالعجز أو بالحقارة أو بالدونية . . فكلما زاد إحساس الإنسان بالعجز أخذت الغيرة عنده أبعادًا متطرفة تصل إلى حد الإساءة لمشاعر الطرف الآخر . . والتفاوت الشديد بين الطرفين يدعم ويغذى أحاسيس العجز . . أقصد التفاوت الاجتماعى أو الاقتصادى أو التعليمى . . وخاصة إذا كان الرجل فى الوضع الأدنى . .

ولكن هذا النوع من الغيرة لا يدخل فى نطاق المرض . . فهذه الغيرة لها أسبابها المفهومة كما أنها لا تنطوى على اتهام فعلى

بالخيانة . . إنما فقط تتعرض الزوجة للمضايقات وتضييق الخناق . . كمنعها من الخروج . . أو من التحدث مع الآخرين . . ومحاسبتها إذا تبسطت أو ابتسمت وهكذا . .

ورغم أنها ليست غيرة مرضية فإنها تسبب مشاكل فى الحياة الزوجية، ومعاناة لكلا الطرفين . . وقد تنتهى الحياة الزوجية بالفشل . . أو على الأقل فقدان الحب والمودة بينهما . . وهو فشل أفظع ولكنه مقنع . . فالطلاق الروحى أسوأ وأكثر إيلامًا من الطلاق الرسمى . .

أما زوجك يا سيدتى فهو يعانى من الغيرة المرضية . . والأساس فى الغيرة المرضية هو الاتهام بالخيانة الكاملة أو باحتمال أو انتظار وقوعها . . الشىء المؤكد لديه أن هناك طرفًا ثالثًا . . فالمثلث هنا كامل الزاويا: الزوج والزوجة والعشيق . . الاعتقاد الراسخ هذا يدخل فى نطاق اضطرابات التفكير المرضية كالهذاءات أو الضلالات . . ومعناها أن فكرة خاطئة تسيطر على ذهن المريض مع اقتناعه بصحتها . . ولا يمكن إقناعه بعدم صحتها . . والمريض هنا يحاول العثور على أدلة ليؤكد ويدلل على صحة اقتناعه . . إذن محاولة الحصول على دليلٍ ليست من أجل أن يقتنع هو ذاته . . لقد تعدى هو هذه المرحلة . . إنه واثق تمامًا من وقوع الخيانة . . الدليل يحتاجه ليدرأ عن نفسه الاتهام بأنه واهم، وأنه خاطئ وأن زوجته سيدة فاضلة . . يريد أن يثبت لها هى خيانتها . . يريد أن يثبت لها كذب ادعائها بأنها لم تخنه . . أى أن المشكلة لا تبدأ بالشك ومحاولة العثور على دليل لقطع الشك باليقين . . فاليقين موجود منذ البداية . . ولذا فإن أى محاولات لإثبات البراءة من جانبها

لا تجدى، بل تثير استهزاءه، وربما تدعم ظنه، ويعتبر أنها تحاول أن تغطى خيانتها وتلبس قناع البراءة الكاذب . .

وتأتى أدلته ضعيفة واهية أو غير منطقية إلا أنها بالنسبة له تمثل أدلة قاطعة . . كأن يجد شعرة على الوسادة، أو يجد الفراش غير مرتب، أو يشم منه رائحة غريبة، أو أن نظرات عينيها تتغير حين مقابلة إنسان معين، أو أن تصرفاتها بشكل عام توحى بأن هناك شخصًا آخَر، أو أنها غيرت نوع العطرِ الذى اعتادت على استخدامه، أو أنها عند مرورهما بمكان معين تدير رأسها فى اتجاه معين، إن لون وجهها يتغير حين يرن التليفون، أو تتلهف للرد على التليفون، أو اعتذار الطالب بأن الرقم خطأ حين يرد هو، أو أن صوتها تغير ويوحى بمشاعر حب جديد، أو أنها تتأثر عند سماعها أغنية معينة، أو أنها تمتدح أخلاق وقدرات إنسان معين، أو أنه اكتشف خطابًا مرسلاً من صديقة لها، ولكنه يحوى عبارات ذات مغزى، أو أن زيارتها لبيت أسرتها قد زاد معدلها فى الفترة الأخيرة . . إلخ . . ورغم ضحالة هذه الأدلة فإنها تُعتبر قوية ونهائية بالنسبة له . .

وقد تكون هناك محاولة الحصول على اعتراف منها وأحيانًا يلجأ إلى استعمال القوة للحصول على هذا الاعتراف حيث إن الرغبة فى الحصول على دليل تكون ملحة . ولا يهدأ لحظة من أجل الحصول على هذا الدليل . . ولذلك فإن كل سلوكه يدور فى هذا الإطار . . وهو الحصول على دليل مهما كلفه الثمن . .

ولا توجد حالة غيرة مرضية إلا وقام صاحبها بالمراقبة ويتفرغ لذلك تفرغًا كاملاً أو يكلف شخصًا آخر بهذه المهمة مهما كان الثمن أيضًا .

سلوكه الجنسى يتغير مع الحالة ويزيد فى طلب معاشرة زوجته حتى يبعدها عن عشيقها . .

والمريض بهذا النوع من الغيرة قد لا تكون لديه أى علامات مرضية أخرى . . فيبدو كإنسان طبيعى تمامًا، متكيفًا فى كل أمور حياته إلا فيما يتعلق بهذا الموضوع . .

ولكن الغيرة المرضية قد تكون عرضًا لمرض آخر كالإدمان الكحولى، أو إدمان الأفيون والكوكايين . . والسببُ المباشر لها فى حالة إدمان الخمور هو حالة الضعف الجنسى التى يُصاب بها المدمن، وكذلك نفور زوجته منه لإدمانه . . هنا يعتقد أنها على علاقة بإنسان آخر . .

مريض الفصام أيضًا قد تكون أحد أعراضه تلك الغيرة المرضية . .

مدرسة التحليل النفسى لها وجهة نظر أخرى فى موضوع الغيرة المرضية . . فالإنسان المصاب بهذه الحالة يعانى من الجنسية المثلية . . أى الرغبة فى نفس الجنس، ولكنها رغبة مكبوتة فى اللاشعور . . ولأنه لا يستطيع أن يفصح عنها لنفسه شعورياً، يقوم بإسقاط الخيانة على زوجته . . فهو أساسًا يحب هذا الرجل الذى يتوهم أن زوجته على علاقة به . . فبدلاً من أن يقول أنا أحب هذا الرجل، فإنه يقول أنا أكرهه لأن زوجتى تحبه . . فالجنسية المثلية هى الأساس فى كل مشاعر الاضطهاد المرضية . . أى أنه يتخلص من مشاعر الجنسية المثلية من خلال عملية الإسقاط . .

وإذا بحثنا عن جذورها فى الطفولة فإننا نجدها مبنية على الغيرة من الأب الذى استحوذ على الأم . .

- زوجك يعانى من حالة مرضية عقلية. . المرض له علاج. . والعلاج عن طريق العقاقير. .

وهل العقاقير تغير فى الشخصية؟

- يبدو أن الأمر قد اختلط عليك. . أو لعلى لم أكن واضحًا فى تحليلى لظاهرة الغيرة.

هناك فرق بين المرض والشخصية. . «الغيرة المرضية» هى اضطراب فى محتوى التفكير حيث تسيطر فكرة الخيانة. . تمامًا مثل مريض الفصام الذى يعتقد أنه مراقب أو مضطهد. . وتلك هى الحالات التى يمكن علاجها بالعقاقير، لأن سببها اضطراب فى كيمياء المخ. . أما الشخصية التى تكون الغيرة «غير الطبيعية» إحدى سماتها البارزة، فالعلاج بالعقاقير لا يجدى معها. . هذا الإنسان ليس مريضًا ولكن شخصيته ذات سمات غير طبيعية. . وهذه هى إحدى مشكلات الطب النفسى. . فاضطرابات الشخصية غير مصنفة مع الأمراض، وبالتالى فليس لها علاج. . وبالتالى فإننى أقول إن حالة زوجك أسهل لأنها مرض. . وذلك بالرغم من أن الغيرة فى الشخصية غير السوية تكاد تشابه الغيرة المرضية، كالشك فى سوء السلوك ومحاولة الحصول على أدلة واللجوء إلى العنف أحيانًا. .

وصدقينى أن الأمر حين يصل إلى الاتهام المباشر فإنه يكون فى حالات كثيرة أهون من تلك النوعية التى نطلق عليها الغيرة «غير المرضية» بالرغم من تطرفها. . الزوجة فى تلك النوعية تشعر دائمًا أنها موضع شك. . يحاسبها على كل تصرفاتها. . يخنق حياتها. . يحجر على حريتها فى التعاملات الطبيعية والبسيطة التى لا بد أن يتعرض لها كل إنسان فى نشاطه اليومى العادى. . فمحظور عليها

زيارة جارتها أو حتى زيارة أسرتها بمفردها . . محظور عليها مجرد أن تتكلم مع زميلها فى العمل حتى وإن كان الأمر يتعلق بالعمل نفسه . . محظور عليها الخروج بمفردها . . محظور عليها أن تضحك أو أن تبتسم . . محظور عليها أن تبدى رأيًا أو تُعلق على رأى . . وإذا حدث وتعدت حدود إحدى هذه المحظورات، فإن الموقف يشتعل إلى مشاجرة توجه فيها الإهانات . . وأحيانًا الاعتداء الجسدى . . كل ذلك بدون اتهام مباشر أو ظن يقينى بأن هناك شخصًا محددًا فى حياتها . . هذا الزوج نفسه متأكد أن زوجته لا يرقى إليها الشك . . بل هو ذاته حين يصفو يؤكد لها ثقته التامة فيها . . وقد يعترف -وهذا نادرًا- أن المشكلة بداخله هو . . هكذا هو . . هذه شخصيته، فهو لا يستطيع أن يقاوم مشاعر الغيرة الجامحة التى تأكل صدره ولكن المشكلة تتفاقم وتتصاعد حين يكون للزوجة بعض السلوكيات أو التصرفات التى تثير غيرته بحدة . . ولا أقصد هنا أن يكون سلوكها غير سوى . . ولكن حينما تكون شخصيتها انبساطية، تتعامل مع الناس بسهولة وبساطة . . جريئة فى تصرفاتها . . وأيضًا حينما تبالغ فى مظهرها . . فى هذه الحالة فإن ألم الشك يعذب الزوج ويدفعه فى أحيان كثيرة إلى التهور الذى قد لا تحمد عقباه، وقد يؤدى إلى أذى حقيقى للزوجة جسديّاً أو نفسيّاً . .

هذا الزوج بالرغم من أنه ليس مريضًا فإنه يحتاج إلى مساعدة . . فهو يعانى من اضطراب فى شخصيته، أساسه اهتزاز ثقته بنفسه . . والأنانية الشديدة والإحساس الدائم بالتهديد من فقدان ما يمتلكه . .

وبالرغم من أننا نصف حالة غير طبيعية فإننا يجب أن نعترف أن هذه هي مشكلة الإنسان . . أى إنسان . . فمن منا يشعر بالثقة المطلقة التى بغير حدود؟ من منا يشعر بالطمأنينة الكاملة فى أنه لن يفقد ما يمتلكه؟ من يستطيع أن يدعى أنه لا يحب نفسه وأنه يؤثر غيره على نفسه؟ وكما أن الإنسان المريض أو الإنسان صاحب الشخصية المضطربة لديه بؤرة ضعف، بؤرة تولد الإحساس بالانحطاط والدونية . . فإن كل إنسان لديه إحساس بأن عليه أن يجاهد للتغلب على ضعفه وخوفه . . ولهذا فقد يُبالغ فى إظهار قوته وثقته بنفسه . . وكلما بالغ كان هذا دليلاً على شدة ضعفه وخوفه . . والإنسان يولد وتولد معه أحاسيس الضعف والخوف . . وهذا بعض شقائه على الأرض فهو فى حالة مقاومة مستمرة لتلك المشاعر السلبية . ولذلك فهو فى سعى دائم للحصول على القوة من خلال السلطة والمال . . والكلام عن التواضع والزهد هنا ليس له معنى . . وكل إنسان يسعى بأسلوبه الخاص وحسب قدراته وإمكانياته وبقدر ما تسمح به الظروف . . ولذا فإن تغيرت الظروف تغير الإنسان فعلاً . .

والمقصود بتغير الظروف هنا أن تسنح الفرصة للإنسان بالتمرد على ضعفه وخوفه، فينطلق مستبداً بسلطانه أو بماله، ويمارس ضغوطه أو حتى طغيانه . . وكأنه ينتقم من فترات الضعف والخوف . . وبقدر ما كان يشعر بخوف وتهديد بقدر ما يبالغ فى تخويف وتهديد الآخرين . .

والعلاقة بالجنس الآخر هى أحد المحاور الأساسية التى تشكل تهديدًا للإنسان وتغذى خوفه . . ففشل العلاقة أو حدوث خيانة

يزعزع إحساس الإنسان بقيمته وجدواه وأحقيته فى الحياة والبقاء . . إنها طعنة لكيانه الجنسى كذكر أو كأنثى . . والرجل يسعى إلى السلطة والمال لتدعيم كيانه الجنسى الذكرى ، والمرأة تسعى إلى التزين والدهاء لتدعيم كيانها الجنسى الأنثوى . . ومع تطور الإنسان فإنه اهتم بالثقافة والفن ليسمو (يتسامى) فى علاقته بالجنس الآخر ، ويرتفع بها فوق مستوى الجاذبية الجنسية . . وأدخل مصطلحات الجاذبية الفكرية والروحية . . كل ذلك يفسر لنا مدى أهمية وأيضًا خطورة الغيرة فى علاقة الرجل بالمرأة . . وإمكانية تحولها إلى غيرة مرضية أو غيرة متطرفة غير عادية . . وهذا ما لا يحدث فى الغيرة فى أشياء أخرى كالمنافسة . . فقط الغيرة الجنسية هى التى من الممكن أن تأخذ أبعادًا مرضية أو غير طبيعية . .

●●●

قد نكتم الغيرة فى صدورنا . . قد نعبر عنها بأساليب متحضرة . . قد نعبر عنها بشكل مباشر وصريح . . قد نعبر عنها بقسوة وتجريح . . وقد نمرض فنعبر عنها فى صورة هذاءات وضلالات بأن الأمر قد وقع ، والخيانة قد تمت !

●●●

الفصل الثانى والعشرون: القمار
عندما أدمن آدم اللعبة!

تحيرنى الأيام الأولى لآدم على الأرض. . كيف خطا أول خطوة. . وفى أى اتجاه سار. . وكيف حدد الاتجاه. . هل كان مطمئنًا أم قلقًا؟ . . هل كان مطمئنًا أنه يمضى فى الطريق الصحيح أم كان قلقًا لأنه لا يعرف نتيجة تحركاته. . لم يكن هناك أحد يستشيره ويسترشد به ويتلقى منه النصيحة. . كما لم تكن له خبرات سابقة على الأرض يستعين بها لتحديد حركته التالية. .

هلى معنى هذا أن كل تحركاته كانت عشوائية. . وبالتالى فإن بعضها كان يصح وبعضها كان يخيب؟

آدم لم يكن يعرف علم الحساب ولا علم المنطق. . وهذا يعنى أنه لم يكن باستطاعته أن يجرى حسابات من أجل الوصول إلى نتائج مضمونة، ولم يكن قادراً على دراسة المقدمات من أجل تحقيق نتائج محددة. .

هل كانت حاله فى البداية كحالة من يبحث عن قطة سوداء فى حجرة مظلمة وهو معصوب العينين، والقطة لم تكن موجودة أصلاً ولكن كان عليه أن يبحث عنها؟ وهل كان آدم سعيداً بحالته هذه أم كان يشعر بالبؤس والشقاء؟

ولأن الحياة استمرت على الأرض حتى هذه اللحظة فهذا معناه أن آدم لم ينهزم وخاصة فى أيامه الأولى. . وهذا يعنى أنه تلقى تشجيعًا حين حققت إحدى خطواته العشوائية فى البداية نجاحًا وتوفيقًا. . ولا شك أن خطوات أخرى جانبها التوفيق. . فإذا بدأ اليأس يتسرب إلى نفسه لاقى نجاحًا فى خطوة تالية. . تجعله يستمر

فى المحاولة . . وهكذا مضى به الحال: نجاح ثم فشل . . مكسب ثم خسارة . . أمل ثم يأس . . حتى أدمن آدم اللعبة . . ولو تصورت أن كل خطواته لاقت نجاحًا فى البداية لما كان هناك فرق بين الجنة والأرض . . ففى الجنة كل شيء مضمون . . ولا مجال للتخمين والمحاولة والتوقع . . ولو تصورت أن كل خطواته لاقت فشلاً فى البداية لصعب على آدم أن تستمر حياته لأنها ستكون مستحيلة على الأرض، ولا شك أنه فى البداية كان يتحرك بحذر شديد . . خوفًا وتحسبًا لمفاجأة قاسية تقضى على حياته . . ولكنّ مما لا شك فيه أيضًا أن بعض خطواته كانت جريئة . . كانت وثبات استلزمت قدرًا كبيرًا من الشجاعة ولعله كان مجبرًا أن يخطو بعض هذه الخطوات الواثبة الشجاعة لأن التحدى أمامه كان كبيرًا . . التحدى لوجوده واستمراره وبقائه على الأرض . كان عليه أن يخاطر . . يخاطر بحياته من أجل استمرار حياته . .

واستمرت الحياة . . واستفاد الأبناء من خبرات الأب . . وبدلاً من أن يبحث الإنسان فى حجرة مظلمة وهو معصوب العينين عن قطة سوداء غير موجودة أصبح لا يتحرك إلا إذا كان مفتح العينين فى ضوء ساطع، ليبحث عن هدف محدد يقيم الدراسات من أجل تحديد موقعه بدقة . .

قلّت التحديات أمام الإنسان وانعدمت الحاجة إلى المخاطرة، وبالحسابات والمنطق أصبح قادرًا على دراسة المقدمات، وبالتالى أصبحت النتائج مؤكدة ومضمونة . .

استطاع الإنسان أن يمسك بدقة كل شيء فى حياته . . العلم مكنه من التحكم والسيطرة بدقة ونظام فى كل أمور حياته . . إلا أمرًا واحدًا لم يستطع أن يروضه ويتحكم فيه: عواطفه .

لأسباب خارجة عن إرادته: يفرح أو يحزن.. يقلق أو يطمئن.. يكتئب أو يبتهج.. يغضب أو يهدأ.. يحب أو يكره.. إنها استجاباته الوجدانية للدنيا من حوله: الناس والأشياء والعواطف لها هيمنة شبه مطلقة على السلوك. قد يستطيع أن يقاوم أحيانًا.. ولكنها تقهره فى أحيان أخرى.. وخلق الإنسان ضعيفًا.. ضعيفًا أمام عواطفه.. أمام غرائزه.. أمام رغباته ونزواته.. ضعيفًا أمام الضغوط والهموم.. يقْدم أحيانًا ويهرب أحيانًا أخرى.. ينتصر أحيانًا وينهزم أحيانًا أخرى.. وأصبح الصراع يشكل محوراً تتوزع حوله رغباته المتنازعة المتعارضة..

ويجىء المرض النفسى كوسيلة لحل الصراع أو الهروب من الصراع.. إنه الانسحاب من المعركة بدون مكسب أو خسارة.. بدون انتصار أو هزيمة.. أى هو تأجيل القضية..

وتجىء المخدرات كأسلوب آخر للهروب.. ويجىء القمار كأسلوب دفاعى انهزامى للصراعات المضنية فى حياة الإنسان..

● جاءت به زوجته إلى العيادة النفسية..

متوسطة العمر.. جمالها أطفأه الشقاء والمعاناة.. سيطر على ملامحها التحفز والغضب.. أما وجهه فكان يعكس الانقياد لها والاستسلام.. لا عن ضعف.. ولكن ربما لإحساسه بالذنب تجاهها أو لحيرته فى أمر نفسه فجاء مستسلمًا لها ومسلمًا نفسه طلبًا للمساعدة.

وبدون أن أدعو أيّاً منهما للحديث، بدأته هى بصوت متحفز غاضب:

- لابد أن تجد لنا حلاً.. لقد حل بنا الخراب وسيضيع مستقبل أولادى.. فقدنا كل أموالنا، وسنفقد عن قريب سمعتنا إذا زجوا به

فى السجن . . يقول متحجحًا إنه لا يستطيع أن يقاوم . . شىء خارج عن إرادته . . يشعر أنه مريض . . فهل هو مريض حقاً . . أم سيطرت عليه شياطين الضلالة فانحرف؟

صَمَتتْ فجأة ورمقته بنظرة تدعوه بها ليبدأ الحديث . . ورغم أنه كان مطرقًا برأسه فلم يستقبل نظراتها، فإنه فهم ما أرادت وحرك شفتيه بكلمات لم أسمعها . . وأدركت استحالة أن يتكلم فى وجودها . . فطلبت منها أن تتركنا فأبت . . وإزاء إصرارى الذى حمل تهديداً خفيّاً باعتذارى عن استمرار المقابلة غادرَت الحجرة أكثر عضبًا وتحفزًا . .

يقول المقامر:

حين أجلس إلى منضدة اللعب لا توجد قوة على الأرض تستطيع أن تنتزعنى من مقعدى . . شىء واحد يوقفنى هو أن أفقد كل نقودى . . بعدها تسترخى أعصابى وتهدأ نفسى وتخمد نار متأججة فى صدرى . . حينئذ يسبح جسدى بتلذذ فى عرقه البارد . . بعض المتعاطفين ينظرون إلىَّ بأسف لخسارتى الفادحة وأنا انظر إلى نفسى بتشفٍّ يبعث على الارتياح، وكأننى ألقيت بحملٍ ثقيل كان متمركزًا فى منتصف رأسى . . كل أنواع المخدرات والمهدئات ومضادات الكآبة فشلت أن تمنحنى مثل هذا الشعور . .

تبدأ الرحلة منذ الصباح وأنا فى طريقى إلى عملى . . ومضات خاطفة تلهب خيالى بسهرة الليلة وأنا جالس إلى منضدة القمار . . وأنا ممسكٌ بالأوراق . . وأنا أتطلع فى قلقٍ إلى عيون خصمى . .

أحاول أن أبعد ذهنى عن التصورِ . . تقوى إرادتى الواهية فأصمم كاذبًا أن لن أذهب الليلة . . وحين أصل إلى قرارى هذا

يداهمنى الحنين الجارف فأقرر الذهاب . . وهكذا أظل طوال يومى متأرجحًا . . أذهب . . لا أذهب . . أذهب . . لا أذهب . . حين أقرر ألا أذهب يصعد الاكتئاب من صدرى إلى عنقى فأشعر بالاختناق . . حين أقرر أن أذهب ترتخى عضلاتى فأتنفس بهدوء ويرقص داخلى مبتهجًا . . وحين تجيء اللحظة المنشودة أستعد للخروج من المنزل . . أشعر كأننى منوم، وأننى فقدت إرادتى تمامًا . . لقد فشلت كل محاولات المقاومة، فأشعر بالخوف . . إنه خوف المدمن الذى يدرك أنه فقد سيطرته تمامًا واستسلم للمخدر . .

المكان محصن احتسابًا لهجوم مفاجئ . . الهواء لا يتجدد فالنوافذ محكمة الإغلاق مختفية خلف ستائر كثيفة . . كثافة الدخان تؤثر على درجة الرؤية . . والجميع تعودوا أن يكونوا عمليين . . كل قادم يدخل فوراً إلى مكانه المعتاد ويبدأ مباشرة فى الانضمام إلى اللاعبين . . دقائق وأنسى كل شيء عن مقاومتى الفاشلة واستسلامى الضعيف . . تعترينى حيوية لا أعهدها إلا فى هذا المكان . . وتدريجياً يتصاعد إحساسى بقلق مثير، وأمسك بالأوراق فى يدىَّ . . فأنفصل تمامًا عن العالم، وينحصر مجال الرؤية لعينى فى يدىَّ الممسكتين بأوراق اللعب وساحة الملعب ووجوه خصومى . . بل إن وجدانى وتفكيرى لا يخرجان ولو لثانية عن هذه المساحة . . قمة التركيز للحواس والأحاسيس .

وكل لحظة تحمل إثارة تشد الأعصاب وتحدث اضطرابًا فى حركة التنفس . . لحظة توزيع الأوراق . . لحظة التقاط الأوراق ثم النظر فيا بلهفة لمعرفة مدى قوتها . . لحظة النظر فى عيون من يحيطون بالمنضدة فردًا فردًا لاكتشاف نوعية أوراق كل منهم من

عينيه وملامح وجهه . . والكل قد تدرب أن يظهر عكس الحقيقة فالذى خاب أمله فى أوراقه يظهر سعادة زائفة . . والذى جامله الحظ يظهر برودًا . . وقد يبالغ فيظهر أسفًا . . وعليك حينئذ أن تنفذ إلى الحقيقة . . أن تتوقع . . أن تخمن . . ولا أحد يعرف ماذا سيحدث فى اللحظة التالية . . هناك مفاجأة فى كل لحظة . . يصدق توقعى فأنتشى . . يخيب توقعى فتهبط معنوياتى . . يسوء موقفى فأقلق . . يسوء موقف الآخرين فأشعر بالقوة والثقة . . لحظة تمر فأفقد الأمل فى المكسب هذه المرة . . لحظة أخرى تمر تحمل أملاً فى انتصارى . . أنتصر فأشعر بلذة عارمة لا تمر بى إلا فى هذا الموقف . . أشعر بقامتى تعلو وعضلاتى تنتفخ . . أشعر كأننى مَلك هذه المنضدة . . ويتضاءل فى عينى كل الجالسين حولى . . تزيد لذتى حين ألحظ الحسرة فى عيونهم . . يسعدنى حسدهم لى . . ومن قلب نشوتى بالانتصار يبرز قلقى من الدور القادم المجهول . . فهناك احتمال الفشل فى المرة القادمة . . انتصارك مرة لا يعنى انتصارك المؤكد فى المرة التالية . . لا شىء مؤكد . . لا شىء ثابت . . كالهدف المتحرك الذى تصوب ناحيته وأنت مغمض العينين . . قد تصيبه دون أن تقصد . . وقد تخطئه دون أن يكون لك ذنب فى ذلك . . .

وحين أخسر وينخفض رصيدى أشعر بنار الغيظ تتأجج يغذيها قلقى وتوترى . . تسرع دقات قلبى . . ويزداد تلهفى لبداية دورة جديدة . . وأخسر مرة ثانية وثالثة . . . ويزداد تلهفى إلى مزيد من اللعب . . تمضى ساعات أظل ملتصقًا بمقعدى بفعل قوة مغناطيسية من الصعب الخروج من مجالها . .

وأعود لأكسب جولة . . ثم أخسر جولات . . وأستمر ويستمرون . . مربوطون جميعًا بحزام واحد لا يسمح بالخروج من أسره إلا لمن أجهز على آخر قروشه . . لا أهدأ . . لا أستريح . . لا أتوقف عن اللعب إلا بعد أن ينتهى كل ما معى من مال . . وأخرج من الدائرة حيث لا مكان لى الآن . . ولا أذكر أننى فى أى مرة شعرت بالأسى على مالى المفقود وكأننى كنت ألعب بأوراق مالية مزيفة أو كأننى كنت ألعب بأموال شخصٍ آخر لا يهمنى هو أو ماله، كأن هذه النقود لم تكن تخصنى . . مَن يرانى يشعر أننى حزين لخسارتى . . ولكن أحاسيسى الداخلية تكون شيئًا مختلفًا تمامًا . إذن لماذا جئت إلى هذا المكان؟ لو كان هدفى هو المكسب لشعرت بالحزن لخسارتى . وأيضًا ليس من المعقول أن أجىء لأخسر، أى أن يكون هدفى ومطلبى هو الخسارة . .

صدقنى إننى لا أعرف لماذا أقامر؟ . . كل الذى أستطيع أن أقوله لك إنها رغبة مسيطرة . . رغبة تهزمنى . . أشعر بالخوف لإحساسى بفقد السيطرة ولكننى أذهب دون وعى . . أظل ألعب حتى أخسر . . بعدها أشعر بارتياح غامض . . أشعر أننى تخلصت من أثقال ناء بها جسدى . . أدخل منزلى كاللص الذى يحرص ألا يشعر به أحد . .

موقفى المادى أصبح حرجًا للغاية . زوجتى تهدد بالطلاق . . ورغم كل ذلك فإننى لا أستطيع أن أقاوم . . أشعر أن حياتى ستفقد كل معنى لها إذا توقفت عن اللعب . . فهل لديك ما تقدمه لى يا طبيب؟

هل يمكن أن نتراهن أنا وأنت على تخمين الاتجاه الذى ستغيب منه الشمس اليوم أو الذى ستظهر منه صباح الغد؟ طبعًا هذا غير

معقول . . وإذا حاولنا ستكون لعبة سخيفة بلا معنى تنتهى بأن نسخر من أنفسنا ويشعر كل منا بالملل تجاه الآخر . . وسوف تعطينى ظهرك وأعطيك ظهرى . .

ولكننا نستطيع أن نذهب المملل عن أنفسنا إذا حاولنا فى لعبة أخرى . . سأخفى قطعة من النقود فى إحدى يدىَّ ثم أطبق كلتا يدىَّ وأطلب منك أن تخمن فى أى يد تختبئ قطعة النقود . . إذا لم تعرف عليك أن تدفع لى . . وإذا عرفت علىَّ أن أدفع لك . . تصور موقفك فى هذه اللعبة . . إنها لعبة لا تحتاج إلى تفكير أو حسابات كما لا تحتاج إلى أى مهارة . . كلتا يدىَّ مطبقتان وتختفى فى إحداهما قطعة النقود . . إذن الموقف برمته مجهول بالنسبة لك . وإذا اخترت إحدى اليدين فهذا مجرد تخمين منك غير قائم على أى أساس . اختيارك لإحدى اليدين هو اختيار عشوائى .

وأنت تختار سوف تشعر بالتردد . . قد تقرر أن تختار اليد اليمنى . . ثم تتراجع لثوانٍ وتقول لنفسك : قد تكون اليد اليسرى . . هنا تشعر بالقلقٍ . . وإذا صح اختيارك سوف تشعر بفرحة كبرى لأن تخمينك صدق . . لقد أصبت الهدف المتحرك وأنت معصوب العينين . . إنها لذة تفوق لذة الذى يصوب ناحية هدف ثابت وهو حاد النظر . . لقد عثرت على القطة السوداء فى الحجرة المظلمة وأنت معصوب العينين . . إنه الانتصار على المجهول . . المجهول الذى يخيفنا . . المجهول الذى لا نعرف عنه شيئًا . . المجهول الذى لا نعرف ماذا يخبئ لنا . . المجهول الذى يؤكد جهلنا وعجزنا . .

الإنسان دائمًا يعشق توقع نتائج من أحداث عشوائية وهو على استعداد أحيانًا أن يخاطر بأمواله وحتى بحياته من أجل أن يتوقع

شيئًا وأن يكون توقعه صحيحًا . . وفى ذلك الانتصار على القلق . . قلق التحرك فى غرفة مظلمة معصوب العينين وفرحة العثور على القطة السوداء . . وهذه الحجرة المظلمة ندخلها بإرادتنا . . والعصابة نضعها على أعيننا بأيدينا . . أى أننا نخاطر . .

نخاطر لأن هذا عشق الإنسان ليثبت أنه قادر على سبر أغوار المجهول . . قادر على توقع نتائج صحيحة من خلال أحداث عشوائية . .

نخاطر من أجل كسر جبل الملل الجاثم فوق نفوسنا . . الإثارة تأتى من محاولة التوقع رغم عشوائية الموقف . .

نخاطر لكى نذيب الاكتئاب المسيطر على نفوسنا ، فالاكتئاب موت وركود . . الاكتئاب كثلاجة الموتى تحتوى الإنسان وهو حى . . ولا سبيل للهرب منها إلا بلحظات إثارة تكون كالنار التى تتراجع أمامها الثلوج . .

نخاطر . . فإذا فشلنا نشعر بشفاء نفوسنا التى يعذبها الإحساس بالندم لذنب اقترفناه . .

وهكذا القمار يا صاحبى . . فهو اتفاق بين شخصين أو أكثر . . وينتقل المال من واحد إلى الآخر . . فمكسب إنسان يكون على حساب خسارة إنسان آخر . . ونتائج اللعبة تعتمد على المخاطرة فى موقف غير مؤكد . . أى أن النتائج غير معروفة . . هذه الرغبة غير مفهومة . . ولكن فى كل الأحوال الحصول على المال ليس هو الهدف . .

أقرأ لك سطورًا من الدراسة التى قام بها عالم النفس الشهير فرويد عن الكاتب المبدع ديستوفسكى . . كتب فرويد يصف

ديستوفسكى : «كان هدفه الأساسى اللعب فقط . . لم تكن هناك أى رغبة أو طمع فى المال . . لم يكن ليهدأ أو يستريح أو يتوقف عن اللعب حتى يفقد كل ما لديه من مال . . كان القمار بالنسبة له عقابًا للذات . . بمجرد أن يستريح ويتخلص من الإحساس بالذنب ويشعر أنه عاقب نفسه بما فيه الكفاية . . حينئذ فقط يستطيع أن ينتج ويبدع» .

القمار عرَض وليس مرضًا . . قد يكون عرضًا لمرض الاكتئاب . . محاولة لبعث الحرارة فى ثلاجة الموتى التى تحتوى نفسه . . محاولة لبعث الحركة فى مجرى دمائه الراكدة . . محاولة لإثارة عاصفة تمحو بعض الأسى الذى غطى روحه . . المقامرة بالنقود وليس من أجل النقود . . ولا بد من الخسارة لأنها بديل الانتحار . . ولا علاج إلا بعلاج الاكتئاب .

وقد يكون القمار عرضًا فى مرض الهوس . . والهوس عكس الاكتئاب تمامًا . . حيث الفرحة العارمة الزائفة والنشاط والحماس والاندفاع والانفصال عن الواقع وعدم إدراك العواقب . . مريض الهوس قد يبعثر نقوده فى الشارع بلا وعى وأيضًا يبعثرها بلا وعى على مائدة القمار .

وقد يغرق الإنسان نفسه على مائدة القمار للهرب من الضغوط والمشاكل التى تحاصره . . ضغوط من كل جانب ومشاكل بلا حلول . . بعضها مشاكل عاطفية . . بعضها مشاكل زوجية والمقامرة هنا تكون وسيلة لمعاقبة الطرف الآخر . .

والقمار قد يكون رغبة قهرية . . شىء يشبه مرض الوسواس القهرى حين تسيطر على الإنسان فكرة أو رغبة اندفاعية لا يستطيع أن يقاومها . . رغبة قهرية وحنين إلى اللعب مع الشعور بالخوف

لأنه فقد السيطرة . . ويظل يلعب حتى يفقد ماله أو يتعرض للسجن . . وهنا تزيد الرغبة العارمة . . هذا النوع هو الذى يسبب أكثر المشاكل الاقتصادية والاجتماعية . . وإذا كان يشغل منصباً حساسًا يظل يلعب لسنوات دون أن يكتشف أحد أمره . .

والقمار أحيانًا يكون وسيلة لعقاب الذات . . إنه الإحساس بالذنب المسيطر فى حالة الاكتئاب بالرغم من عدم وجود أعراض اكتئابية واضحة .

. . وقد يكون فترة عابرة فى حياة الإنسان تحت تأثير الأصدقاء . . المقامرة هنا تكون غير منتظمة . . ويمكن مقاومتها . . ويمكن أن يتوقف نهائياً إذا وجد مساندة ومساعدة من المحيطين به من الذين يهمهم أمره عن حب . . القمار إذن ليس مرضًا . . ولكنه سلوك مرضى لمعالجة مرض آخر أو معاناة . .

بعض الحالات تحتاج إلى علاج طبى نفسى .

بعض الحالات الأخرى تحتاج إلى الحب . . الحب من إنسان مخلص يحرص عليه لينتشله برفق وليس بغضب . .

خرجت من حجرتى لأنادى زوجته كى تشاركنا الحوار ولنتفق على خطة العلاج . . فوجدتها قد غادرت العيادة . . حينئذ أدركت مصدر معاناة مريضى . .

●●●

الفصل الثالث والعشرون: فقدان الشهية العصبى.. البطولة المرَضيَّة!

بزوايا حادة برزت كل عظام وجهها، فبدت عيونها غائرة ولكنها تلمع بنظرات تحدٍّ ورفض مسبق.. ورغم تخاذل الكتفين وتقوس الظهر وانسحاب الصدر فإنها جلست بكبرياء معتدة بمظهرها الذى حرصت على أناقته..

سأرفض أى دواء تصفه لى فأنا لست مريضة.. أنا سليمة عقلياً وجسدياً.. وأما هذه السيدة (أشارت إلى أمها) فهى التى تحتاج إلى علاج لعقلها.. تريد أن تشوه جسدى بالطعام وأنا لن أسمح بذلك.. تريد أن أكون متضخمة مثلها ليسخر الناس منى وينفروا من شكلى.. لن أحيد عن نظام التغذية الذى قررته لنفسى.. وبفضله وصلت إلى هذا الوزن المثالى.. أموت ولا يزداد وزنى جرامًا واحدًا.. أشعر بسعادة بالغة حين أنظر إلى المرآة.. هكذا يجب أن أكون.. أبدو رشيقة متناسقة.. إذا كنت ترى غير ذلك فهذه مشكلتك.. إن عيونى جميلة.. هكذا أشعر بالوفاق مع نفسى.. هكذا تهدأ نفسى.. كنت من قبل أكره نفسى وأشمئز من جسدى كنت أخجل منه أتوارى عن الناس.. وقتها حقاً كنت محتاجة لمساعدة من طبيب نفسى.. كنت من قبل أكره نفسى وأشمئز من جسدى.. كنت أخجل منه ما أسوأ أن يكره الإنسان جسده.. ما أسوأ أن تمشى وتتحرك وروحك يحتويها جسد يثير نفورك.. وكانت عيون الناس تحمل كل المعانى المخجلة.. كان جسدى يقف حاجزًا بينى وبين الناس.. كان يمنع عنى حبهم

واهتمامهم . . تظن أننى كنت أخشى النفور الجنسى من الشباب . . كلا وبكل صدق . . إن هذا الأمر لا يعنينى بتاتًا . .

أنا الآن راضية عن نفسى . . مشكلتى الوحيدة هى أمى . . تحاول أن تهدم كل ما بذلته من جهد . . تريدنى أن أحشو معدتى بالطعام كما تفعل هى ليزداد وزنى . . إننى أعتبرها عدوتى لأنها تريد قتلى بمحاولاتها المستميتة معى . . لقد كرهت جسدى حين كنت أنظر إليها ، فأرى بطنها متدلية على مسافة منها . . كنت أموت غيظًا وقلقًا حينما أرى سيدة تسبقها بطنها .

وكنت وما زلت أعجب كيف تقبل إنسانة الحياة وهى على هذه الصورة . . لكى يحب إنسان الحياة يجب أولاً أن يحب نفسه . . ولكى يحب نفسه يجب أن يرضى عن شكله . . يجب أن يقبل جسده الذى يحمل أفكاره ومشاعره . . بدون المرآة فإنك تكوِّن علاقة مع جسدك . . تراه وتشعر به وتحدد موقفك منه . . إنه مرسوم فى عقلك ولهذا فإنك تراه وتدركه فى كل لحظة . . فإما أن تقبله وترضى عنه . . وإما أن تكرهه وتود الخلاص منه .

يكفينى ما أتناوله الآن من الطعام . . أمى تراه غير كاف . . وأنت تراه مهلكًا ولا يكفى طفلة رضيعة . . أنت ترانى نحيفة إلى الحد الذى يهددنى بالأمراض . . وأنا أشعر بنفسى ممتلئة طاقة وحيوية . . أنت ترانى دميمة لنحافتى وأنا أرى نفسى جميلة لرشاقتى . . والأهم يا سيدى هو كيف أرى أنا نفسى . . إنه جسدى أنا وليس جسدك أو جسد أمى . . إنه قرارى أنا وليس قرارك أو قرار أمى . . محاولات أمى سأقابلها بالعنف ويكفى ما نالنى منها . . ومحاولاتك ستبوء بالفشل لأنى لن أزيد من طعامى ولن أتناول أى دواء .

هى فتاة جامعية فى العشرين من عمرها . . جاءت بها أمها إلى العيادة النفسية بعد محاولات استمرت شهوراً . . امتنعت عن الطعام تقريبًا منذ أكثر من عام . . انخفض وزنها من ٦٥ كجم إلى ٣٨ كجم فى خلال هذا العام، فصارت كمومياء، اكتست عظامها بطبقة من الجلد.

الحالة بدأت بتذمرها من وزنها الزائد . . أصبحت تكثر من النظر فى المرآة . . مزقت كل صورها . . بحثت بإصرار عن صور طفولتها . . هالها سمنتها الزائدة وهى طفلة . . ومن هنا بدأت توجه عدوانها تجاه أمها واتهمتها بأنها أفرطت فى إطعامها وهى طفلة حتى صارت بهذا الحجم . . أصبحت لا تكف عن مهاجمة أمها ولأول مرة بدأت تتفوه بألفاظ جارحة وبشكل علنى أصبحت تنتقد أمها بسبب سمنتها . . ثم بدأت تمتنع عن الطعام . . لم تحاول استشارة طبيب أو اتباع نظام معروف لخفض الوزن وإنما توقفت عن الطعام تمامًا إلا من الماء وقليل من عصير الفواكه . . وانزعجت الأسرة لهذا التطور المفاجئ وفشلت كل محاولاتها معها لإقناعها بخطورة ذلك على صحتها . . ومع الانخفاض السريع فى وزنها انقطعت الدورة الشهرية تمامًا . ورغم الانخفاض الحاد فى وزنها فإنها كانت كثيرة الحركة والنشاط . . بل إن نشاطها قد زاد عن ذى قبل . . والشىء المثير للدهشة أنها كانت من وقت لآخر تندفع لتلتهم كميات كبيرة من الطعام، ولكن سرعانَ ما تفرغ كل محتويات معدتها بدفع إصبعها فى حلقها لتتقيأ ما أكلته . . ومما زاد قلق أسرتها أنها أدمنت تناول العقاقير المسهلة لكى تسرع من خفض وزنها . . وساءت العلاقة بينها وبين أمها بوجه خاص، وكأنها كانت تتحدى أمها وتعاقبها بسلوكها هكذا . . أصبحت عنيدة إلى

حد الشراسة . . تتمادى فى طلباتها وتصمم على الحصول على كل ما تريد حتى وإن أرهق ذلك أسرتها . . وكانت ثورتها عنيفة إذا حدث تلكؤ فى الاستجابة لطلباتها المبالغ فيها . . أصبح هناك صراع دائم بينها وبين أمها يدور حول الطعام .

هذه الفتاة تعانى من حالة تعرف فى الطب النفسى باسم «فقدان الشهية العصبى» .

والحالة ليست فقدانًا للشهية بقدر ما هى رفض للطعام . . فهى تشعر بآلام الجوع ولكنها بإصرار قوى مثير للدهشة تمتنع تمامًا عن الطعام إلا من كميات ضئيلة للغاية غالبًا ما تكون فى صورة سوائل .

وقد يكون وزنها معقولاً ، ولكنها ترى نفسها سمينة . . إذَن المشكلة هنا فى إدراكها ومفهومها لصورة جسمها . . أى أن هناك خللاً فى صورتها عن نفسها . . صورة مستقرها المخ . . الإنسان يرى نفسه من خلال هذه الصورة المرسومة فى المخ . . فهكذا ترى هى نفسها . . ولهذا فهناك اختبار يجرى فى مثل هذه الحالات يؤكد هذا المعنى . . وهو أن نطلب من المريض أن يرسم نفسه . . فإذا بالصورة التى يرسمها لنفسه تأتى أكبر من حجمه الحقيقى . . وهذا يوضح كيف يرى هو نفسه . . إنه يراها أكبر من حجمه الحقيقى . . وبالتالى فحسب تصوره هذا فإنه يرغب فى تخفيض وزنه .

كيف نصنف هذه الحالة؟ هل هى مرض نفسى أم مرض عقلى؟

إلى الآن لا يوجد اتفاق . . فبعض العلماء يرى أن فقدان الشهية العصبى هو عرض هستيرى . . والبعض يراه عرضًا لاكتئاب . . وفريق ثالث يعتقد أنها حالة عقلية تعالج مثلما يعالج مرض الفصام .

بعض الأبحاث العضوية أكدت وجود خلل فى منطقة معينة فى المخ تُعرف باسم «الهيبوثلاموس» . . وبعض الباحثين وجدوا خللاً فى الغدد التى تفرز الهرمونات . . ولكن يعتقد أن ذلك يحدث من أثر الامتناع عن الطعام . . ومن العلامات المميزة والمصاحبة لهذه الحالة انقطاع الدورة الشهرية وظهور الشعر فى أماكن غير معتادة فى الجسم . .

ونسبة حدوث هذه الحالة فى الفتيات أكثر بكثير من حدوثها فى الذكور . . وهى عادة تظهر فى سن المراهقة أو بعدها بقليل . . ولكنها لا تصيب البالغين أو كبار السن .

التحليل النفسى له وجهة نظر فى مثل هذه الحالات . . السمنة معناها الحمل . . والحمل ينشأ من علاقة جنسية . . إذن هذه الحالة تظهر نتيجة لخوف لاشعورى من العلاقة الجنسية .

العلاقة الجنسية تشكل تهديداً فظيعًا بالألم والإصابة والتشويه . . كما أن هذه العلاقة تمثل الخطيئة والإثم . . إذن فهى علاقة محاطة بالصراعات . . ولأنها تؤدى إلى الحمل الذى يجعل الأنثى تبدو فى حجم متضخم وخاصة فى منطقة البطن . . فإن نفورها ينمو وينتقل إلى خوف من السمنة . . ومحاولاتها لتخفيض وزنها هو درء الخطر والشبهة عن نفسها . . إذا أصبحت نحيلة فهذا يؤكد أنها ليست حاملاً، وأنها لم تتعرض لتلك العلاقة كما حدث مع الأم بالذات . . فالأم هى التى تحمل . . وهذا الحمل يؤكد حدوث تلك العلاقة الجنسية . . إذن الأم تذكرها باستمرار بأن هذا يمكن أن يحدث لها . . فإذا دفعتها أمها لتناول الطعام فإن هذا يعنى أن أمها تريد أن تعرضها لنفس المصير .

وبعض الحالات يصاحبها عرض غريب . . فبينما تمتنع المريضة عن الطعام فإنها تجبر أمها على تناول الطعام، وخاصة الأصناف التى تسبب السمنة وكأنها بذلك تُعاقب أمها .

المثير للدهشة فى مثل هذه الحالات النادرة هو تلك القدرة الفائقة للمريضة فى الامتناع عن الطعام شبه الكامل لمدة طويلة . . وهذا ما لا يقدر عليه أى إنسان سوىٍّ نفسيّاً وعقليّاً . . ومعنى الإنسان السوى أنه يتمتع بالإرادة . . بالقدرة على اتخاذ موقف . . بالقدرة على السيطرة . . بالقدرة على المثابرة والاستمرارية . . إلى أى متى يستطيع هذا الإنسان السوى أن يمتنع عن الطعام لمدة طويلة؟ إن ذلك نراه فقط فى حالات الإضراب عن الطعام من أجل الدفاع عن مبدأ أو احتجاج ضد ظلم وقع على الإنسان ولا يملك أى وسيلة أخرى للدفاع أو الاحتجاج . . إذن الإيمان بمبدأ أو فكرة، والنضال من أجل الحق، وضد الظلم، يجعل إرادة الإنسان من حديد . . يجعله يطيق ما لا يحتمل من عذاب وإن هدد ذلك حياته . . إنها تلك الشحنة العاطفية التى تتوهج داخل الإنسان . . ليؤكد أنه إنسان صاحب مبدأ . . بذلك يؤكد أنه إنسان . . بذلك يعلو كثيراً فوق غرائزه المادية الملحة فى كل لحظة . . لا شىء يطفئ الغرائز أكثر من عاطفة قوية . . فالإيمان حالة وجدانية يتولد عنها طاقة تشكل إرادة الإنسان وتجعله قادراً على استخدامها فى أقوى صورها وإلى حد السيطرة التامة على الطاقات البيولوجية . . إذن الغلبة للوجدان عند الإنسان المؤمن . . والهزيمة التامة تكون للغرائز . . هنا يسعد الإنسان بأروع الأحاسيس وهو الإحساس بذاته والإحساس بفاعليته وإنه صاحب موقف لا يلين ولا يحيد عنه . .

هل هذا يحدث أيضًا فى تلك الحالة المرضية؟

لو تأملنا سلوك مريض فقدان الشهية العصبى نرى أنه اتخذ موقفًا . . موقفًا يتسم بالصلابة التامة . . لا يحيد ولا يتزحزح عنه . . إنه صرع من أجل السيطرة استطاع أن يحقق فيه انتصارًا . . إنه جهد لا يلين من أجل النحافة . . وتحقق له ما أراد . . وبذلك تحقق له الإحساس بالذات والإحساس بالفاعلية . . وإنه استطاع أن يسيطر على أكثر الغرائز إلحاحًا وقوة .

من أين له هذه القوة وهو المريض؟

لعل ذلك يكشف عن مدى أهمية وتأثير صورة الجسم المختزنة فى المخ، وعن مدى ارتباط هذه الصورة بوجدان الإنسان . . الطبيعى أن تكون هذه الصورة المرسومة بالداخل مطابقة للواقع . . أى تكون الصورة التى تراها عيون الناس هى نفس الصورة التى تراها أنت بالمرآة، وتكون مطابقة للصورة المرسومة فى الداخل . . وبذلك يكون إدراكك للواقع سليمًا . . أى أنك مرتبط بالواقع . . وهذا دليل السلامة العقلية . . قد تكون غير سعيد بهذه الصورة كما فى حالة السمنة الزائدة أو النحافة الزائدة أو الطول الشديد أو القصر الشديد . . وقد تحاول أن تعدل فى شكل جسمك -إذا أمكن ذلك- ولكن سلوكك سيكون داخل الإطار الطبيعى نظرًا لارتباطك بالواقع . . فإذا أردت تخفيض وزنك نظرًا لسمنة زائدة فإنك ستتوقف عند حد معين . . وستدرك أنت هذا الحد بشكله الحقيقى الذى يدركه الناس . . أما فى حالة فقدان الشهية العصبى فإن الأمر يكون مختلفًا . . فهناك عدم إدراك للواقع نظرًا للخلل الذى أصاب الصورة الداخلية، والتى تتضخم أكثر من الحقيقة . .

إذن هناك انفصال بين الحقيقة أو الواقع وصورة الجسم المرسومة فى المخ . . وذلك يؤدى إلى الانفصال عن الواقع . . فإذا وقف أمام المرآة ليرسم نفسه جاءت الصورة متضخمة أكبر من الحقيقة فلقد رسم الصورة الداخلية وليس الصورة الحقيقية على سطح المرآة . . وهنا تتولد تلك الشحنة العاطفية الهائلة لتخلق صراعًا من أجل السيطرة على شهوة الطعام . . فيرفض الطعام . . أى أنه أخذ موقفًا ، والإصرار على الموقف يحتاج إلى إرادة . . إرادة التحمل ، وإرادة اللااستمرار من أجل تحقيق الهدف .

هذا معناه أن مريض فقدان الشهية العصبى يسعى من أجل الإحساس بالذات ، ومن أجل الإحساس بالفاعلية من خلال جهد لا يلين من أجل النحافة . . ويظل يذوى . . وقد يموت من شدة الضعف ، ولكنه لا يلين ولا يتراجع . . تمامًا مثل الذى يدافع عن مبدأ أو يحتج بالإضراب عن الطعام . . كلاهما له صورة . . كلاهما له هدف . . كلاهما ترك وجدانه ليشكل إرادته . . كلاهما لا يثنيه شيء ، حتى الموت ، عن تحقيق هدفه . . ولكن . . ولكن أحدهما بطل والآخر مريض . . أو فلنطلق عليه : المريض البطل . . ولنطلق على الحالة : البطولة المرضية .

●●●

الفصل الرابع والعشرون: السمنة
انتحار لا شعورى!

بقدر ما يمتلك مريض «فقدان الشهية العصبى» من إرادة وقدرة على الامتناع عن الطعام، فإن مريض السمنة يفتقد مثل هذه الإرادة . .

تذهب السيدة البدينة إلى الطبيب لكى يضع لها رجيمًا غذائيًا، وتلح عليه فى أن يكون قاسيًا . . وتتناول العديد من الأدوية لتساعدها على خفض وزنها . . ويتحقق لها بعض ما أرادت . . وينخفض وزنها تدريجيًا . . .

ولكنها فجأة تفسد كل شىء وتلتهم فى مرة واحدة كميات هائلة من الطعام، ثم تهمل لفترة هذا الرِّجيم ويزداد وزنها مرة أخرى . . ثم تعود للطبيب آسفة ومتبرمة من وزنها راجية مرة أخرى وواعدة بأن تلتزم هذه المرة . .

تتكرر هذه اللعبة عشرات المرات حتى تيأس لا من الرجيم، ولكن من نفسها . . وتعترف بأنها لا تستطيع أن تقاوم رغبتها العارمة فى الطعام وخاصة أصنافًا معينة معروفًا أنها تسهم فى زيادة الوزن . .

بعد عدة محاولات من الطبيب المختص بمثل هذه الحالات يقوم بتحويلها للطبيب النفسى . . وتبدى السيدة أو الفتاة تعجبها . . فما علاقة الطب النفسى بالسمنة؟

ولقد أكدت الأبحاث أن الإنسانة البدينة تتمتع بسمات نفسية خاصة . . وأن الزيادة فى الوزن تحدث نتيجة لعوامل نفسية . .

ومنها تأتى مقاومة المريضة لخفض وزنها . . فبالرغم من أنها تظهر إخلاصًا ونية صادقة فإن كل شىء ينهار فجأة . . ومن النادر أن تنجح إنسانة بدينة فى خفض وزنها رغم ضيقها وتبرمها من شكلها . .

قد تنجح أحيانًا ويصل وزنها إلى حد معقول . . وتنتظم فى التزامها بنظام غذائى معين . ولكن فجأة أيضًا تخل إخلالاً شديدًا بهذا النظام ، فتأكل ما تريد بنَهَم شديد . .

ومعظم البدينات يؤكدن ويقسمن أنهن يأكلن أقل القليل ، وبالرغم من ذلك يزداد وزنهن . . ولكن الحقيقة غير ذلك . فالمشكلة دائمًا هى فقدان السيطرة التامة وعدم القدرة على مقاومة الرغبة العارمة فى الطعام . . إنه ضعف إرادة كامل أمام الطعام . .

ونعود إلى مريض فقدان الشهية العصبى فنراه يتمتع بإرادة حديدية أمام الطعام . . بينما مريض السمنة ليست له إرادة أمام الطعام . .

المريض الأول : يبغى النحافة . . ولهذا يمتنع عن الطعام . .

والسؤال هنا : ماذا يبغى مريض السمنة إذن؟

الإجابة : إنه لا يبغى شيئًا ، ولكن الواضح أن السمنة ربما تحقق له توازنًا نفسياً يحتاج إليه ، أو تحميه من انهيار نفسى . . أى أن السمنة تؤدى وظيفة لصاحبها أو لصاحبتها . . ولهذا يتشبث بها رغم أنه يصرخ بعقله الواعى ويلعن بلسانه . إنه يكره شكله البدين ويسعى جدياً للبحث عن وسائل لعلاج سمنته . . ولكنه يفشل . . إذن هناك قوى أخرى تمنعه من تحقيق ما يريده عقله الواعى وما ينطق به لسانه . . هذه القوى موجودة بكل تأكيد فى عقله

الباطن . . فى اللاشعور . . قوى تبغى الحفاظ على هذه السمنة من أجل الحفاظ على صاحبها وحمايته من الانهيار النفسى . .

وهل يحدث اضطراب نفسى فعلاً إذا بدأ الرِّجيم يؤتى ثماره؟

كل الأبحاث أكدت ذلك . . ففى أثناء فترة الرجيم، ومع الانخفاض الملموس فى الوزن، تكتئب المريضة . . تشعر بهبوط فى معنوياتها وفقدان للرغبة وبرود الاهتمامات . . وتشعر أيضًا بحزن لا سبب له . .

تقول لى مريضة: فى البداية كنت فرحة لنجاح خطة الرجيم . . انخفض وزنى بشكل سريع غير متوقع . . وجدت استحسانًا وتشجيعًا من الأهل والأصدقاء والطبيب، وذلك زاد من حماسى وإصرارى . . فرحت أكثر باسترداد إرادتى المسلوبة . . وفجأة داهمنى حزن مخيف . . وكأن الكيلوجرامات التى فقدها جسمى تجمعت وتكونت فوق صدرى . . أزعجنى اختفاء الفرحة . . حاولت أن أستجمع نفسى وأصطنع فرحة كلما وقفت فوق الميزان الذى كان يشير إلى نجاحى، ولكنى كنت أشعر بالتبلد وكأن الأمر لا يعنينى، وأن سيدة أخرى هى التى ينخفض وزنها ويتحسن شكلها . . لم أعد أرى أن وجهى بدأ يسترد جماله الحقيقى الذى كان مختفيًا تحت الشحوم . . بل كنت أراه وقد اكتسى بالغم . . وأحسست أننى أعيش فى فراغ . . كأننى أعيش فى صحراء لا يتحرك فوقها إلا جسدى . . فشعرت بالعزلة . . وانتابتنى شتى المخاوف . . فأدركت أننى عرضت نفسى للضياع . . فاندفعت بجنون نحو الطعام . . أكلت بلا وعى . . يداى وعيناى وشفتاى ولسانى وحلقى، كلها اشتركت فى مظاهرة حب وترحيب

بالطعام . . كأننى قابلت حبيبًا هدنى الشوق إليه . . فتشبثت به لا أريد أن يبتعد عنى . . حينئذ فقط بدأ الهدوء يعود إلى نفسى الحزينة، ليخفف من حزنها، ويقضى على عزلتها، ويذيب وحدتها . .

أنقذنى الطعام من الضياع . .

قالت لى مريضة أخرى:

مع كل كيلو جرامات أنجح فى زحزحته بعيدًا عن جسدى أشعر بمزيد من الثقة والطمأنينة، وأتطلع بشغف إلى المرآة، وأتمنى أن أغمض عينىَّ ثم أفتحهما وقد عدت رشيقة . . رقيقة الطلعة . .

وبدأ الحلم يتحول إلى حقيقة واقعة حين اهتزت ملابسى فوق جسدى معلنة أنها لم تعد تصلح لهذا الجسد الذى ابتعد عنها إلى الداخل، تاركًا بينه وبينها مسافة مرئية، تؤكد أن قدرًا كبيرًا من الكيلوجرامات قد تم التخلص منه . .

فى هذه اللحظة انتابتنى حالة قلقة عنيفة . . شعرت بالتشتت وعدم القدرة على التركيز . . أصبحت عصبيتى واضحة للجميع . . لم أكن أستطيع الاستقرار فى مكان واحد واستعصى علىَّ النوم . .

المؤلم أننى أصبحت عدوانية أعامل الناس بقسوة وجفاء، حتى المقربين إلى نفسى . . المؤلم أكثر أننى شعرت بروح العداء تملأنى ضدهم دون ذنب اقترفوه فى حقى . . كدت أنهار . . كاد القلق يحطمنى . . وبحس غريزى عرفت أين الدواء . . فاندفعت بدون روية إلى الطعام، وأكلت كل ما حُرمت منه على مدى شهر . . وفى مرة واحدة أكلت من الكم ما أكلته على مدى هذا الشهر . . زال قلقى وكأننى ابتلعت كل المهدئات الموجودة فى العالم .

إذن هذه هى الحالة النفسية التى مر بها مريض السمنة حين ينجح الرِّجيم الطعامى فى خفض وزنه . . هذه هى الأعراض النفسية التى يشعر بها أثناء اتباعه للرجيم . .

الاكتئاب . . القلق . . زيادة العدوان والعداء . . المخاوف . . الإحساس بالوحدة والعزلة والفراغ . . وأحيانًا زيادة الرغبة الجنسية وخاصة عند النساء .

الطعام كان الدواء الذى أزال الاكتئاب والقلق . . وهذا يقربنا إلى فهم أهمية الطعام بالنسبة لمريض السمنة . .

والقصة تبدأ منذ الطفولة . . وربما فى الأيام الأولى بعد الولادة . . فأول علاقة بالأم كانت عن طريق الفم . . وهو بعد لا يدرك ذاته ولا يدرك أنه انتقل من الرحم إلى العالم الخارجى . تحركت شفتاه بحثًا عن ثدى أمه . . تتحرك الرئتان فى البداية لاستنشاق أول جرعة هواء . . ثم تتحرك الحنجرة لإصدار أول صرخة بكاء احتفالاً بنفسه لمجيئه . . ثم بعد ذلك تتحرك الشفتان . . وربما يجيء تحركهما استجابة لحركة داخلية غير مرئية من معدته . . وحين يلتقط الثدى بشفتيه يكف عن البكاء . . ثم إذا بكى بعد ذلك تحرك الثدى نحو فمه ليجده مفتوحًا لاستقباله . . ويصبح الطعام بذلك أحد العوامل الرئيسية والأولية التى تشكل العلاقة العاطفية بين الأم والطفل . . ويحتل الطعام مركزًا مهماً فى إزالة التوتر عند الطفل . . ويصبح أحد وسائل مكافأته لتأكيد سلوكه الحسن . . وفى كل المواقف التى يعانى منها الطفل لأى سبب، يكون الطعام هو الوسيلة لإزالة المعاناة . . ومع الوقت لا يستطِيع الطفل أن يفرق بين حالة الجوع والحالات الوجدانية

المختلفة . . ففى كلتا الحالتين يجد أمامه الطعام . . الطعام لإزالة جوعه، والطعام لمعالجة الحالة الوجدانية التى يمر بها . .

وبعد ذلك حين يكبر وحين يشعر بالخوف أو الاكتئاب أو الإثارة، يصبح هو الوسيلة لتهدئة هذه المشاعر . . بينما المفروض أن يكون الاحتياج التلقائى هو الاتصال الإنسانى . . وبذلك يحل الطعام محل الاتصال الإنسانى لتخفيف مشاعر الخوف والاكتئاب والإثارة . . التلبية الوجدانية تصبح عن طريق الطعام . . بينما المفروض أن يكون دور الطعام هو تلبية أحاسيس الجوع .

ذلك تؤكده لى المريضة حين تقول :

تزداد شراهتى حين أشعر بالاكتئاب . . حين تضطرب مشاعرى باليأس فيمتلكها . . فيحجب عنى الأمل فى أى شىء حتى أزهد الأمل ذاته ثم أنكر وجوده . . فتتراخى كل أجزاء جسدى إلا معدتى التى تموء وتتلوى . . فآكل فلا أشعر بشبعٍ فأظل آكل وآكل . . يعبر الطعام من فمى إلى حلقى إلى معدتى دون أن أشعر بأى تذوق . . فلا أحد يتذوق الدواء وإنما يقذفه من فمه . .

وربما كان سبب عدم قدرتى على التذوق هو أننى لا أكون فى حالة وعيى الكاملة . . إذن تلذذى لا يكون من فمى . . وإنما من معدتى حين تمتلئ وتمتلئ، وكأن مركز مقاومة الاكتئاب قد انتقل إلى معدتى . .

وتقول لى مريضة أخرى :

أعيش فى بيت يزخر بأفراده . . أعمل فى مكان يشبه خلية النحل . . ولكنى أشعر بالوحدة . . فأنطلق إلى ناد يختنق بأعضائه . . فيؤكدوا إحساسى بالوحدة . . فأشعر كأن شيئًا يزأر

داخلى . . شيئًا يقرص معدتى فأشعر بألم لا يهدئه إلا الطعام . . ومن عجب أن آلامى حين تختفى يبتعد عنى الإحساس المرير بالوحدة، وكأننى وجدت فى الطعام صديقًا ودودًا يؤنس وحدتى . . أشعر به ككائن يقيم حوارًا معى . .

تقول سيدة أخرى:

حين أصطدم أثور . . حين تنزل أخبار سيئة على سمعى، فتثقل رأسى وترهق نفسى . . حين تتوتر أعصابى انتظارًا وتحفزًا . . حين تهتز الأرض تحت أقدامى فتنعدم ثقتى بنفسى . . فى هذه الأحوال لا يهدأ من ثورتى وقلقى وإرهاقى إلا الطعام الذى أحقنه كمخدر لأعصابى، وكأن معدتى أصبحت المركز الذى يسيطر على الجهاز العصبى . .

الطعام فى هذه الحالات كان علاجًا وتهدئة لآلام الاكتئاب والوحدة والإثارة . .

* كيف اكتسب الطعام هذا الدور؟

كيف ارتبط بالاضطرابات الوجدانية التى قد يمر بها الإنسان وأصبح أسلوبًا للتعامل مع هذه الاضطرابات؟

لعل هذا الارتباط موجود على مستوى العقل الباطن . . ارتباط تكوَّن فى مرحلة مبكرة من العمر . . وأكدته الأم فى علاقتها بطفلها . . تلك العلاقة التى كانت محكومة بقلق الأم وعدم إحساسها بالاطمئنان، ونوازعها النرجسية التى دفعتها إلى إطعام طفلها ليصبح فى حالة تشعر فيها بالفخر وتمتدح من أجلها . .

وحين يكبر الطفل أصبح الطعام وزيادة الوزن يمثلان دفاعه الحصين ضد مشاعر الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة وحالات الإثارة . .

ولذا تصبح كل محاولة لتخفيض الوزن بمثابة تحطيم لهذه الدفاعات مما يعرضه للكآبة والقلق . .

والتحليل النفسى يرجع السمنة والإفراط فى الطعام إلى صدمة فى المرحلة الفمية حين كان الطفل يتعامل مع العالم ويدركه من خلال فمه . . حين كانت اللذة لا تأتيه إلا من الفم . . إذا تعرض الطفل لصدمة فى هذه المرحلة فى صورة إهمال ونبذ وحرمان أو حتى فى صورة إرضاء زائد عن الحد، فإن هذا الطفل يتثبت عند هذه المرحلة . . أى يقف نموه النفسى عند المرحلة الفمية . . ويظل يتعامل ويتفاعل مع العالم من خلال فمه، ولايستشعر أى لذة أو أى طمأنينة إلا من خلال فمه . . يصبح ما يلوكه الفم من طعام هو مصدر احتياجاته النفسية، وتصبح السمنة هى رمز القوة التى تحميه من الآخرين . .

هناك تحليل آخر وهو أن مريض السمنة يعانى من خوف لا شعورى من إقامة علاقات اجتماعية . . إنه يخشى الناس، ولذا يريد أن يتحاشاهم . . ولذلك فإن السمنة تبعده عن الناس، وتبعد الناس عنه . .

وعلى مستوى أعمق من ذلك، فهناك رغبة فى تحاشى الجنس الآخر بالذات وعدم الرغبة والخوف من إقامة علاقة جنسية معه . . وهنا يأتى دور السمنة فى إعاقة مثل هذه العلاقة . .

ولقد أجريت دراسات عديدة عن شخصية الإنسان البدين . . وكلها أجمعت على أن هذه الشخصية تتمتع بهذه الصفات : حب الذات والعناد وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مُرْضية ومثمرة، وعدم النشاط، والسلبية، والحساسية الزائدة، وعدم

النضج . . ولكنها تتسم بالذكاء المرتفع . .

مريضة السمنة تعلم أنها، وهى تأكل وتأكل، إنما تزيد الأمور تعقيداً . . إنها تلحق الضرر بنفسها عضوياً بازدياد العبء على القلب، وتتصلب الشرايين، ويرتفع ضغط الدم، وينهك الكبد، وتتآكل المفاصل . . تعلم أن ذلك يزيد من تشويه صورتها فتتعرض للنقد وربما للسخرية ممن تجردت مشاعرهم من الذوق . . تعلم أن ذلك يزعج أمها ويقلل من فرصة الارتباط العاطفى، أو أن ذلك يضايق زوجها . .

تعلم أنها تسهم فى خلق جو من المشاعر السلبية حولها . . تعلم أن ذلك يضرها فى عملها . . تعلم أن ذلك يفسد علاقاتها الاجتماعية . .

ورغم كل ذلك فإنها تأكل وتأكل . . وكأن إحساسها تبلد ليأسها من استخدام إرادتها . . قد يشعر من يحيط بها بالألم من أجلها والشفقة عليها، ولكنها لا تشعر بنفس القدر نحو نفسها . . وإذا أظهرت ألمًا فإنه يكون سطحيّاً، وكأنها تتلذذ بتحطيم نفسها وتعذيبها، أو بتعذيب من يهمهم أمرها كالأم أو الحبيب أو الزوج . .

إنه انتحار لاشعورى . . وفى هذه الحالة يكون المريض محتاجًا إلى من يحميه من نفسه . . يحميه من تحطيم ذاته .

●●●

الفصل الخامس والعشرون: هوس نزع الشعر
جميلة ولكنها تناصب نفسها العداء!

هذه الحالة تمثل صورة من صور إيذاء الذات. . عداء الإنسان لنفسه. عدوانه على جسده لتشويهه. . مستعملاً يده هو التى تجرح أظافرها جلده حتى تدميه وتحدث جروحًا تترك آثارًا قد لا تُمحى. .

وتمتد الأصابع للشعر فتنزعه من جذوره تاركة مساحات جرداء فى الرأس كمن أصابه صلع مبكر أو أصابه مرض أدى إلى تساقط شعره. .

يتألم الإنسان لهذه الفتاة الجميلة ذات الخد المشوه ويتصور أن اعتداء وحشياً وقع عليها من يد آثمة أغمدت أظافرها فى جلدها. ويندهش غير مصدق أن هذه اليد الآثمة يدها هى. . كل فتاة فى عمرها أو أى امرأة فى أى عمر يقلقها شكلها ومظهرها وتحرص على أن تبدو فى أكمل وأجمل صورة وتتألم إلى حد الحسرة إذا أصابها ما يجرح جمالها. . وتبذل جهدًا فى أن تعالج وتُدارى عيوبًا وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بجلدها. . ولكن هذه الفتاة عامدة متعمدة تسيء إلى هذا الجلد وفى أبرز مكان تقع عليه عيون الناس. .

يتألم الإنسان أيضًا ويتعاطف مع هذه الفتاة الجميلة الصغيرة التى بدأ شعرها فى التساقط فى هذه السن الغضة فظهرت مساحات فى رأسها تشبه صلع الرجال. . يتصورها الإنسان بائسة وباكية على مستقبلها الذى ضاع. . فما أهم شعر الإنسان ومدى تأثيره على الشكل!

ويندهش غير مصدق أن يدها هى قد تحولت إلى مقصٍّ طائش تملكه الانتقام فراح ينتزع الشعر بلا هوداة أو رحمة . .

تقول الفتاة فى محاولة لأن تصف حالتها : من الصعب أن أصف لك كيف أشعر قبل أن تمتد يدى إلى رأسى . . إنها حالة من القهر لا أستطيع مقاومتها . . رغبة عارمة تتملكنى لأرفع يدى إلى هذا الجزء من رأسى لأعريه من شعره . . تتوتر يدى . . تتشابك الأصابع فى ضغط متبادل وكأنها تقاوم شيئًا . . وكأنها تضغط على شىء تحتويه لتحطيمه . . وتدريجياً تتخاذل فتتباعد مستسلمة . . وفى نفس الوقت أحس بأشياء غريبة فى تلك المنطقة من رأسى . . شىء يسرى تحت الجلد فيقلق جذور شعرى وأكاد أحس بكل شعرة على حدة . . يتركز كل الإحساس فى هذه المنطقة وتتحرك مشاعرى تجاهها وكأنها تنادى أو تستغيث فتهرع يدى إليها . . وعند هذه اللحظة ينصرف وعيى عنها . . وبدون إرادة أو فهم أنتزع شعرة شعرة . . تتحرك أصابعى بمهارة لتلتقط كل شعرة على حدة . . ولكن أصابعى لا تستسلم وتلجأ إلى العنف لنزعها . . ترفعها . . ثم تبسطها أمام عينى فأشعر بالارتياح . . وتتعاون الأصابع فى لف الشعرة حول أحدها وكأنها وقعت فى أسرٍ لا فكاك منه ثم ترفعها لأسنانى لتقضمها أو لأنفى ليشمها . .

وتعاود الأصابع نشاطها مرة تلو مرة حتى تهدأ نفسى . . أو حين أحس بألمٍ شديد فى هذه المنطقة من الرأس التى انتزع معظم ما فيها من الشعر مرة واحدة .

تسألنى ، ألا أخاف أن أفقد كل شعرى بهذه الطريقة . . أجيبك بأننى لا أفكر فى هذا كثيرًا . . إننى أحاول تغطيته أو ألبس «باروكة»

أحيانًا . . وإذا كنت خائفة حقاً لما كررت هذا الأمر مئات المرات حتى فقدت نصف شعرى كما ترى . . أقول لك إنها رغبة عارمة قهرية تدفعنى دفعًا إلى انتزاع شعرى . . إذا قاومتها أشعر بقلق وغيظ ولا تهدأ نفسى إلا بعد أن أشعر بالألم فى رأسى . . بعد أن أنزع أكبر قدر من الشعر . .

لا أستطيع أن أقرأ أو أكتب إلا وأصابعى تُمارس هوايتها فى شعرى . . وحين أتأهب للنوم . . وحين أكون وحيدة . . وحين يسرح خيالى بعيدًا وتستولى علىَّ أحلام اليقظة . . وحين أشعر بالغيظ من إنسان . . أجلس حزينة مهمومة لسبب ما أو بدون سبب . . تنبهنى أمى فأتوقف . . دهشتها تحولت إلىَ قلقٍ ثم إلى غضب وأصبحَتْ متفرغة لمراقبتى لتحول بين أصابعى وبين وشعرى . .

البعض قد ينزع شعر الحاجب أو الرموش أو الشارب . .

الحالة قد تصيب الأطفال أيضًا . . والتحليل النفسى يرى أن عدوان الطفل تجاه نفسه هو أساسًا عدوان موجه إلى الأب والأم لإهمالهما له . . وقد تمتد يده إلى شعر طفلٍ آخر يريد نزعه . . وهنا تجتمع المازوخية والسادية . .

بعض الحالات تظهر فى مرض الفصام الاضطهادى . . ولكن فى معظم الحالات لا يوجد مرض عقلى . . وإنما تظهر الحالة فى شخصية تتسم بالعجز والاعتمادية، تعانى صراعات نفسية ناشئة عن عجزها فى التعامل مع الناس والتكيف مع الواقع ومواجهة المشاكل والمواقف الصعبة . . والصراع أيضًا بسبب عدم قدرتها على الاستقلال العاطفى . . فهناك الرغبة فى الاستقلال وعدم القدرة عليه فى نفس الوقت . .

البعض يرى أن نزع الشعر يحقق لذة نتيجة للألم المصاحب. . فالصراعات التى تعانى منها هذه الحالة تدور حول موضع الجنس والإحساس بالذنب المصاحب له. .

عود مرة أخرى إلى تفحص مشاعر هذه الفتاة والغوص فى أعماقها. . ماذا تفعل بنفسها؟ إنها تعتدى على نفسها. . وهذا يعنى أنها تشعر بالعداء تجاه نفسها. . هذا العداء يولد لديها الرغبة فى الاعتداء. . وهو اعتداء جسيم يهدد جمالها. . نسترجع كلماتها فنجدها تقول إنها لا تستطيع مقاومة هذه الرغبة. . وإنها حين تنزع شعرها تكون غير واعية. . ثم تهدأ مع كل شعرة تنتزعها. . ثم تقول فى النهاية إنها لا تشعر بالأسى حتى بعد أن فقدت نصف شعرها. . وهنا تبرز عدة أسئلة: هل معقول أن يناصب الإنسان نفسه العداء؟ هل يمكن أن يعتدى الإنسان على نفسه بهذه القسوة فيشوه شكله؟ إذا تفحصنا بدقة سنجد أن هذه الفتاة تحب نفسها. . أو بمعنى أدق لا تحب إلا نفسها. . أى أن هناك حباً شديداً للذات لا يسمح بأى مشاعر تجاه الآخرين وذلك ما يُعرف «بالنرجسية». .

من الإنسان النرجسى؟ الإنسان النرجسى هو الذى لم تتح له فرصة أن يحب الآخرين. . وذلك لأن الآخرين لم يقدموا له أى حب. . إن ذلك يرجع إلى مرحلة مبكرة من العمر. . فى الطفولة. . حين تعرضت مشاعر الطفل وعواطفه إلى الإيذاء. . فعواطف الطفل تجاه الآخرين تتكون من خلال عواطفهم نحوه. . فهو يجب أن يتلقى الحب أولاً. . الحب غير المشروط. . ويجىء هذا الحب فى صورة الاهتمام والترحيب به. . ويجب أن يدعم هذا

باستمرار ليتأكد من هذا الحب . . فإذا شعر بالاطمئنان فإنه يبادلهم الحب حتى يضمن استمرار عطائهم . . وبذلك يشعر بذاته كيانًا مستقلاً يأخذ ويعطى فى علاقة تبادلية عادلة . . يأخذ حبّاً ويعطى حبّاً . . والحب معناه أنه لن يتعرض للإيذاء . . لن تجرح مشاعره . . وبذلك لن يحتاج إلى أن يأخذ موقفًا دفاعياً يشعر معه بالتهديد المستمر . . إذا تعرض الطفل للإهمال العاطفى وجرحت مشاعره شعر بالتهديد . . ولهذا يجب أن يدافع باستمرار عن نفسه ضد اعتداء متوقع . . دفاعه عن نفسه يكون فى شكل تجميع وتوجيه كل طاقات الحب نحو نفسه . . وكأنه يقول: إذا لم تحبونى فإننى سوف أحب نفسى . . واستطرادًا يقول: لو أحببت شخصًا آخر فإن ذلك سوف يعرضنى للإيذاء . . ولهذا فلن أحب أحدًا إلا نفسى . . هذه النرجسية مع ما تحمله من حب لنفسه فقط فإنها تعنى أيضًا أنه يحمل مشاعر العداء ضد المجتمع . . مشاعر العداء التى تولد رغبة التحطيم . . ولأنه لا يستطيع ذلك فإنه يوجه هذا العداء إلى نفسه . . إيذاؤه لذاته هو رمز لرغبته الدفينة فى تحطيم الآخرين . . يا أيها الآخرون كم عانيت منكم . . عانيت صدكم وإهمالكم . . عانيت جحودكم وجمود عواطفكم . . تركتمونى وحيدًا عاريًا تلسعنى برودة شتاء حياتى المستمر . . تجمدت خطواتى ولم أستطع حتى أن أحبو نحوكم . . فجلست لحالى أرعاها وأغدق عليها حبّاً يواسيها . . حبّاً كنت أدخره لكم . . لكم العداء ولنفسى السلام . . وهذه نفسى أحطمها أمامكم لتعرفوا مدى فظاعة عدائى لكم ورغبتى فى تحطيمكم . . ذاتى أقسو عليها . . أؤذيها . . أشوهها رمزًا ومعنى لرغبتى المكبوتة فى إيذائكم جميعًا . . انظروا إلىَّ حتى

تعرفوا ما أعانيه بسببكم وما أتمنى أن أفعله بكم . . انظروا إلى يدى وهى تنزع شعرى فأشعر بالألم فأستمر حتى يتم التشويه فتهدأ نفسى لأننى حققت رغبتى فى الانتقام منكم ممثلين فى نفسى . .

إذا أرهفنا السمع سنجد أنها، وهى تنزع شعرها، توجه نداء . . تستصرخ من أجل الاهتمام . . من أجل التعاطف . . من أجل أن تبادلهم ويبادلوها حباً . .

قالت:

أشعر بالرعب حين يغضب منى . . أتصور أنه سيتركنى ولا يعود . . حين يغضب لانشغاله، أعتقد أنه سئم لقائى . . حين ألقاه فأجده متحفظًا لا يبدى فرحة لرؤيتى، ترتعد مشاعرى خشية ذبول حبه لى . .

أعيش فى قلقٍ مستمر يزداد حدة مع كل لقاء وكل فراق . .

بعد أن يمضىِ أحس بالسأم تجاه كل شيء . . تثور أعصابى فيهرب الجميع من أمامى . . تتملكنى رغبة فى أن أعبث بوجهى . . أنظر إلى أصابعى فأجد آثار دماء فتزداد رغبتى إلى المزيد من وجهى . . أمنع نفسى حتى أحتفظ بجمال وجهى له . . ولكن حين تكتئب نفسى بشدة لا أستطيع أن أقاوم وأستمر فى إيذاء وجهى بدون وعى . . هذه الحالة تتكرر فى كل مرة نفترق فيها . .

قالت:

هل تتصور وأنا فى العشرين من عمرى أعيش مع أخت لى تصغرنى بثلاث سنوات بمفردنا . . أمى تركتنا ونحن أطفال لتلحق برجل آخر . . عشنا مع أبى وهو كاره للدنيا وكاره لنا . . تزوج وطلق ثم تزوج وطلق وتصور فى النهاية أننا وراء سبب عدم

استقراره فقرر هجرتنا منذ عامين إلى بلد بعيد ليجمع مالاً ويرسل لنا منه الكثير . . انتقلنا من بيتنا إلى بيت الجدة ثم إلى بيت العم ثم إلى بيتنا نعيش بمفردنا أنا وشقيقتى . . لم يهتم بنا أحد، ولم يفزع أقرباء الدم خشية أن نسىء استغلال حرية لم نسْعَ إليها . . وأسأنا استغلالها . . أرسلت إلى والدى أخبره أننى سأتزوج وجاء رده متأخرًا بالرفض بعد أن كنت قد طلقت . . سئمت حياتى وكرهت نفسى وازدادت كراهيتى لأبى وازددت حنقًا على أمى . . إنسانة وحيدة أشعر بالشفقة تجاهها هى أختى التى انزلقت أخيرًا إلى نفس طريقى . .

ومشكلتى الآن كما تراها على وجهى . . وأنا نصف نائمة لا أرحم وجهى من أظافرى التى أتعمد إطالتها . . لقد تشوه وجهى تمامًا وجراح التجميل رفض مساعدتى إلا بعد أن أعالج نفسياً . .

قالت:

رقم (٦) يشير إلى ترتيبى بين أشقائى وشقيقاتى . . ست أناث وثلاثة ذكور . . ولأن الحمل كان ثقيلاً قرر والدى بعد ولادتى بشهر أن أعيش مع جدتى وخالى الأعزب . . تزوج خالى وماتت جدتى فانتقلت وأنا فى السادسة للحياة مع إحدى خالاتى التى حرمت من نعمة الأطفال . . وأنا فى العاشرة قرر والدى فجأة أن أنتقل للحياة معهم . . لم يرحب بى إخوتى وأخواتى . ولمست برودًا فى مشاعر أمى التى لم أشعر يومًا أنها أمى . . أصابنى القىء لمدة سنة كاملة حار فيه الطب . . وأخيرًا نصح طبيب بعودتى إلى بيت خالتى فتوقف القىء . . كان القىء يعاودنى فقط حين يجىء والدى لزيارتى فى بيت خالتى وأتوجس أنه قد ينتزعنى مرة أخرى منها . .

سافر زوج خالتى فى إعارة، وكان على خالتى أن تلحق به، وكان علىَّ أن أعود إلى بيتى . . أى بيت أمى وأبى . . منذ ذلك الحين وكنت فى الرابعة عشرة من عمرى وحتى اليوم وأنا فى الخامسة والعشرين لم تتوقف أصابعى يومًا عن العبث فى وجهى حتى الإدماء . . وكما ترى فإن وجهى أصيب بتشوهات لا خلاص منها ولا رجعة عنها . . تنتابنى الحالة كلما جلست وحيدة . . عزائى فى وحدتى . . عبث أصابعى فى وجهى . . وحين لا أفعل أشعر بالاختناق . .

ثلاثة نماذج لحالة إيذاء الذات من طريق «تجريح الوجه» والخط المشترك بينها هو افتقاد الحب أو الشعور بالتهديد بفقد الحب . . وجذور الحالة ترجع إلى مرحلة الطفولة . . وهى لا تختلف فى مضمونها . . هناك تشابه فى المضمون مع حالة «فقدان الشهية العصبى» وحالة «السمنة» . . والجسد هنا هو ضحية الوجدان المضطرب . . جسد المريض نفسه هو الهدف القريب الذى يصوب ناحيته نيران العداء بغية تحطيمه . . ولكنه فى الواقع ليس الهدف الحقيقى . . بل هو بديل الهدف المقصود بهذا العدوان . . والمشكلة تبدأ حين لا تُلَبَّى الاحتياجات النفسية للطفل . . فتُكبت مشاعره ولكن يظل هناك صراع يحوم حولها فى عقله الباطن . . حين كبر وتعرض لإحباطات مشابهة تململت جراحه القديمة وتضاعفت صراعاته واشتعلت أعصابه بقلق عصبى أحدث توترًا لا يهدأ إلا إذا انتزع شعره أو جرح وجهه أو أكل بشراهة أو امتنع تمامًا عن الطعام . .

فكيف يكون العلاج؟

العلاج يبدأ بأن نبحث عن الجذور العميقة لاحتياجات هذا الإنسان التى أحبطت . . نبحث عن أسباب الإحباط والصراعات التى عاشها وكبتها . . العلاج فى أن نكشف الغطاء وننظر إلى الداخل . . لو ساعدنا المريض على أن نرى أعماقه فهذه هى بداية الطريق . . البداية فى أن يتكون لديه وعى بالأسباب التى تختفى وراء هذا العرض . . فى أن يعرف أنه يعتدى على ذاته لأنه إنسان محبط لعدم إشباع رغباته واحتياجاته الأساسية فعاش وهو يغلى من الداخل بصراعات سببت له قلقًا . .

والعلاج لا يهدف إلى إزالة القلق ولكنه يهدف إلى تقوية دفاعات المريض ضد القلق . . أى أن يقوى على السيطرة . . العلاج يهدف إلى ترتيب مقابلات للإنسان مع ذاته فتحدث مواجهة واقعية تضمن للإنسان الرؤية الصحيحة لهذا الواقع، وبالتالى يبدأ فى تكوين دفاعات صحيحة وصحية . . وبذلك يستطيع الإنسان أن يسيطر على قلقه ويصفى صراعاته ويحقق تكيفًا مجزيًا له يشبع احتياجاته الوجدانية .

●●●

الفصل السادس والعشرون: هوس السرقة
أرجوك احمنى من نفسى!

استطاعت أسلاك التليفون أن تنقل بوضوح قدر الهم فى صوت الأم الحزينة وهى تقول بأسف وأسى: لا أصدق أن ابنتى لصة.. لا شك أنها مريضة.. جاءتنى أم صديقتها لتخبرنى أن ابنتى سرقت من بيتهم عشرة جنيهات.. وهذه هى المرة الثانية.. فى المرة الأولى شكوا فى أمرها.. فرتبوا لها طعمًا وراقبوها فى المرة الثانية وأثبتوا عليها السرقة.. صرخْتُ فى وجهها واتهمْتُها هى وابنتها بالكذب أو الجنون.. وباندفاع فتحت باب منزلى لتغادره مطرودة.. تماسكت السيدة وقالت بهدوء: لقد جئت لمساعدتك ومساعدة ابنتك.. أنا أعلم أن ابنتك فى حقيبة يدها أضعاف هذا المبلغ التافه..

أحسست فى كلامها الصدق الذى جعلنى أتيقن أن ابنتى قد فعلتها.. ولكننى أصررت على خروجها لأثبت لها -بيأس- عدم تصديقى والذى يعنى أن ابنتى لم تسرق.. وبلا روية اندفعت بجنون ناحية ابنتى فوجدت دموعها أسبق من سؤالى..

●●●

كصاعقة هبطت فجأة من السماء بلا إنذار.. دقت أجراس الإنذار فى المتجر الكبير بإحدى العواصم الأوروبية فاندفع رجل الشرطة نحو السيدة التى كانت فى طريقها إلى خارج المتجر عبر الباب الذى دقت من عنده الأجراس.. وفى حجرة التفتيش أخرجوا من حقيبتها «بلوزة» لم تدفع ثمنها.. أراد زوجها أن يؤكد

أن هناك خطأ ما . . ولكنه قرأ في وجه زوجته الحقيقة . . ولأن البلوزة كانت رخيصة الثمن متواضعة القيمة وأيضًا لا تناسب مقاسها . . ولأنها كانت قد دفعت مئات الجنيهات لأشياء اشترتها فعلاً من المتجر . . ولأنهم تحققوا من المكانة الاجتماعية المرموقة التي يشغلها زوجها في بلده . . لذلك قرروا الإفراج عنها . . ونصحوا زوجها بعلاجها عند عودتهما للوطن . .

●●●

جلست أمامي باعتدال شامخة الرأس باردة النظرات . . توحي ملابسها والمجوهرات التي تدلت من أذنيها والْتَفَّت حول رقبتها وأحاطت بأصابعها بثراء وفير . . وأيضًا أصيل عريق لحسن تناسق مظهرها . . الأمر الذي ساعد في تضخيم هالة الكبرياء التي تشع منها . . ولكنها حين بدأت تتكلم بصوت متداعٍ بَدَتْ كجبل من طين هش آخذ في الانهيار لعدم تماسك داخله . .

قالت: أرجوك، احمني من نفسي . . لقد تعرضت اليوم لأقسى موقف في حياتي . . أدركت معنى أن يتمنى الإنسان في موقف ما أن تنشق الأرض لتبتلعه حتى وإن كان في ذلك هلاكه . . المعنى هنا أنه يريد أن يهرب من تلك العيون التي تدينه وتشعره بالخزي . .

كنت في زيارة أعز صديقاتي . . ذهبتْ لتعد لنا قهوة اعتدنا أن نشربها معًا في لقاءات مودة . . عاودتني حالة القلق التي أشعر بها عند كل زيارة لهذا المكان . . أخذ توتري الداخلي يتصاعد تدريجياً حتى وصل إلى حلقي فشعرت بجفافه وكأنه انشق فتعرض لشمس حارقة . . اهتز كل جسدي وانتفض قلبي بعنف . . فدارت عيناي

في المكان . . فبصرْتُ زجاجة عطر على مقربة منى . . داهمتنى الرغبة فى أخذها . . حاولت أن أقاوم ولكننى فشلت مثل فشلى فى مرات سابقة . . تحركت قدماى بلهفة وخوف . . وقعت يدى المشتاقة عليها فتلذذت بملمسها وأحسست بسعادة غامرة وزال عنى كل توترى . . فتحت حقيبة يدى بسرعة وإذا بصديقتى فوق رأسى . . رمقتنى بنظرة تجمَّع فيها خليط من الدهشة والعتاب والاحتقار . . فانهارت أصابعى ووقعت زجاجة العطر على الأرض . . وفاحت رائحة العار من العرق الذى بلل كل جسدى . .

قالت صديقتى بصوت فيه تهكم وحسرة : الآن زال عجبى وأدركت سر اختفاء أشياء منى كل مرة تشرفيننى بزيارتك . .

لا أدرى إذا كنت قد غادرت منزلها بإرادتى أم بناء على رغبة منها . .

أما وقد اكتشف أمرى . وهذا ما كنت أخشاه وأتوقعه . . فلا مفر من أن تحاول أن تساعدنى . .

تعرف الحالة فى الطب النفسى باسم «جنون السرقة» . . وهى ليست بجنون وأيضًا ليست بسرقة . . ولكن لأنها حالة غير سوية فقد أطلق عليها بتجاوز مخل جنونًا . . ولأنها تمثل اعتداء على ممتلكات الآخرين فقط أطلق عليها بتجاوز مخل سرقة . . فهى ليست جنونًا لأن صاحبها لا يعانى من أى اضطراب فى التفكير أى لا تسيطر عليه الهذاءات أو الضلالات . . كما لا يعانى من أى هلاوس . . بل إن شخصيته متماسكة وسلوكه الاجتماعى سوى . . ولا تبدو عليه أية أعراض مَرَضية . .

وهى ليست سرقة لأن السارق يخطط . . وينوى . . ويرغب فى الشىء المسروق . . ويستعمله ويستفيد منه بعد إتمام السرقة . .

الحالة هنا مختلفة . . فالمريض يعانى . . يعانى من فشله المتكرر فى مقاومة رغبة ملحة بالسرقة . . أى أن هناك رغبة ملحة تدفعه ليمد يده . . ولكنه يقاوم ويقاوم . . ولكنه يفشل فى مقاومته . . أى أن هناك قوتين متعارضتين . . قوة تدفعه للسرقة . . وقوة أخرى تحاول منعه لأن السرقة حرام . . ولأنها مخلة بالشرف . . ولكن رغبة السرقة تنتصر . . ويفشل المريض فى مقاومتها فى كل مرة . .

اللص الحقيقى ليست لديه هذه القوة التى تقاوم رغبة السرقة . . ورغبة السرقة لا تأتى بشكل مفاجىء قهرى وملحٍّ . . ولكنه يخطط لها . . وقد يشترك معه آخرون . .

ومريضنا لا يقصد الشيء المسروق لذاته . . فهو لا يسرق بقصد اقتناء هذا الشيء أو استعماله والاستفادة منه . . أى لا يسرق للقيمة المادية للشيء المسروق . . فالأشياء المسروقة إما أن ترمى أو ترد لأصحابها أو يقوم بإخفائها إلى الأبد . . أما اللص الحقيقى فهو يبغى الشيء المسروق للاستفادة المادية من ورائه . .

ومريضنا يملك المال لشراء هذا الشيء . . أى أنه لا يعانى حرمانًا ماديًا . . ويستطيع بسهولة أن يشترى هذا الشيء المسروق والذى قد لا يتجاوز ثمنه قروشًا أو جنيهات معدودة . . فهو لا يسرق مثلاً مئات أو ألوف الجنيهات . . وإنما قد يسرق عشرة جنيهات . . وهى لا تسرق فراء ثمينًا بآلاف الجنيهات . . ولكنها تسرق بلوزة لا يتجاوز ثمنها عشرة جنيهات . . وهذا يكشف لنا عن حقيقة مهمة . . وهى أن عملية السرقة هى الهدف وليس الشيء المسروق . . لأنه فى كل الأحوال يكون شيئًا تافهًا هو فى غنى عنه . . ويملك أكثر منه ويستطيع اقتناءه بالشراء بسهولة . .

كيف تتم عملية السرقة؟

بلا أى تخطيط أو إعداد أو فكرة مسبقة . . وفجأة تقع عيناها على الشيء . . فيتصاعد داخلها وبسرعة الإحساس بالتوتر . . قد يصاحب ذلك أعراض فسيولوجية كسرعة ضربات القلب والعرق وجفاف الحلق، وتزوغ عيناها مع عدم القدرة على التركيز . . ولكنها تظل محتفظة بوعيها الكامل . . وتسيطر عليها رغبة قهرية فى سرقة هذا الشيء . . ولكنها تقاوم وتقاوم . . وفى النهاية تفشل مقاومتها . . فتتحرك بحذر نحو هذا الشيء . . وتنتهز الفرصة لتلتقطه بسرعة وتخفيه . . فى تلك اللحظة الحاسمة يزول عنها تمامًا التوتر . . بل تشعر بالاسترخاء والتلذذ وإحساس بالإرضاء . . تمامًا كما يشعر العطشان بالارتواء . . إنها فعلاً لحظة ارتواء لنفس قلقة متوترة . . الإحساس بزوال التوتر هو نفس الإحساس بإطفاء العطش . . التخلص من التوتر هو الذى يحقق الشعور بالرضا واللذة . . بعدها قد لا تشعر بالذنب . . ولكن فى بعض الأحيان يكون هناك إحساس بالتعاسة والاكتئاب والشعور بالذنب . . وقد يكون هناك قلق وخوف من العواقب . . ثم تنسى تمامًا الشيء الذى سرقته . . ولهذا تتخلص منه بسرعة . . قد تعيده إلى أصحابه . . وقد تقذف به فى الطريق . . وأحيانًا تخفيه فى مكان مأمون دون أى رغبة فى استعماله أو الاحتياج إليه فى وقت لاحق . .

وتعاودها الحالة مرات ومرات . . ويصاحبها نفس الفشل . . وليس بالضرورة أن تسرق فى كل مرة من نفس المكان أو من نفس الأشخاص أو نفس الأشياء . . فهى لا تعرف متى ومن أين وممن ستسرق فى المرة القادمة . .

وتسأل نفسها بعد إتمام السرقة لماذا؟ لماذا فعلت ذلك؟ ولكنها لا تستطيع أن تجيب نفسها . . ولا تستطيع أن تجيب المحقق إذا اكتشف أمرها . . ولا تستطيع أن تجيب الطبيب عن دوافعها الشعورية . . فالدوافع الحقيقية موجودة فى اللاشعور وهى لا تعرف عنها شيئًا . . فهى حائرة فى أمر نفسها . . فهى تعى وتدرك أن الإنسان قد يسرق حين يكون محتاجًا لما يسرقه أو يسرق لطمعه وشراهته . . يسرق لاضطراب فى أخلاقه وسلوكه . . ولكنها ليست كذلك . .

هل هى رغبة الحصول على أى شىء يملكه إنسان آخر؟ وهل ينطوى ذلك على رغبة فى إيذاء الآخرين حين تأخذ ما يمتلكون؟

بلا شك ليس هناك رغبة فى شىء محدد . . ولكنها الرغبة فى الفعل . . واللحظات الحاسمة هى تلك التى تلتقط فيها هذا الشىء . . والضحية قد تكون أعز صديقة أو شقيقة أو الوالدين . . وقد تتم السرقة من مكان عام كالنادى أو مكان العمل أو متجر كبير . . هى أكثر فى النساء . . وأكثر بعد سن الثلاثين . . غالبًا ما تكون بين الأربعين والخمسين . . وتكثر أيضًا فى مرحلة المراهقة وتحت سن العشرين . . والغريب أنها تزداد قبل الدورة الشهرية أو أثناءها . .

هناك تفسيرات نفسية عديدة . . ولكن السمة الغالبة أنها إنسانة تعانى من الوحدة والشعور بأنها منبوذة . . والسمة الغالبة أيضًا أنها تعانى من قلق مزمن مع مشاعر مسيطرة بالتعاسة تصل فى بعض الحالات إلى اكتئاب فعلى . . فكل الأبحاث أثبتت بشكل قاطع أن نسبة كبيرة من هذه الحالات تعانى من حالة اكتئاب . . وذلك يفسر السرقات التى تحدث من مرضى الاكتئاب والهوس الدورى . .

ويفسر أيضًا ارتفاع نسبة حدوثها قبل أو أثناء الدورة الشهرية . . ومن المعروف أن المرأة تعانى من اضطرابات انفعالية أهمها الاكتئاب بسبب الدورة . .

فرويد يرى أن أى سارق لديه إحساس بالذنب على مستوى اللاشعور . . وأنه بحاجة إلى العقاب . . ولهذا فهو يسرق حتى يكتشف أمره ويتم عقابه . . وبذلك يتخلص من مشاعر الذنب . .

ولكن هناك إجماع بين المحللين النفسيين أن أصل المشكلة يرجع إلى مرحلة الطفولة حين يتعرض الطفل للإهمال وجرح المشاعر وافتقاد الحب . . الحب الذى يحقق الإرضاء واللذة . . ولهذا يظل يعانى من الحرمان العاطفى . . الحرمان الذى تعرض له فى أهم مراحل نموه النفسى . . ولهذا فهو يسرق . . يسرق أى شىء لعل ذلك يحقق له حالة الإرضاء . . إنه يأخذ من الآخرين أشياء كبديل لحبهم المفقود . .

إنها الرغبة فى امتلاك أشياء للحصول على قوة يحارب بها حالة فقده المعنويات . . هذا الإنسان يفقد معنوياته بسرعة . . لأقل مؤثر خارجى تهبط معنوياته . . والمؤثر يأتى من خلال اضطراب علاقته بالآخرين . . خلاف أو صراع أو إهمال أو نبذ . . بسرعة يداهمه الاكتئاب، يغوص قلبه إلى أسفل . . ينطبق صدره . . يشعر بالجوع العاطفى . . يشعر بالاحتياج إلى نظرة حنان أو كلمة ود . . يشعر بالاحتياج إلى الطمأنينة من خلال حب الآخرين واهتمامهم . . بسرعة ترتفع معنوياته من ابتسامة على وجه أو كلمة طيبة . . وبسرعة أيضًا تنخفض المعنويات حين يفتقد هذه الأشياء . .

حين تتم عملية السرقة فإنه يأخذ شيئًا ويمتلكه . . والسرقة تتم

تحقيقًا لرغبة قهرية . . أى أن هناك احتياجًا ملحًا . . وبعد أن يأخذ هذا الشىء تطمئن نفسه وتهدأ . . يشعر بالإرضاء . . إنه بديل الإرضاء العاطفى . . وبما أن السرقة تمثل عدوانًا على الآخرين فهذا يعنى أن رغبة الامتلاك ليست خالصة وحدها . . وإنما يصاحبها رغبة عدوانية تجاه الآخرين . . فالآخرون هم الذين نبذوه وعزلوه وحرموه من الحب . .

إذن هى تعبير عن عدوان لا شعورى كامن . . عدوان سببه الألم والإحباط . . فمشكلة الإنسان هى إنسان آخر أو مجموعة من الناس كان له أو لهم تأثير سلبى فى حياته، وخاصة فى طفولته . . تركوا آثارًا لجروح على جدار نفسه . . فأصبح حساسًا لأى مشكلة إنسانية . . أصبح حساسًا لموقف الآخرين منه ومشاعرهم تجاهه . لا يستطيع أن يصمد لغدر الآخرين أو تنكرهم له أو اتحادهم ضده . .

فساد الهواء السارى بينه وبينهم يخنق صدره بسهولة ويهدد حياته . . اختفاء نبرات الود من أصواتهم يحرق أذنيه . . نظرات العداء أو السخرية فى عيونهم تفقأ عينيه . . حين يولونه ظهورهم يشعر بالغربة والضياع . . حين ترفض أيديهم مصافحته تنهزم نفسه ويشعر بالضآلة . .

إذن هى حالة من الحساسية ورثها فى طفولته نتيجة لاضطراب العلاقة مع الأب والأم . . وتعاود الحساسية الظهور حين يتعرض لمواقف إنسانية مشابهة يشعر فيها بالوحدة والعزلة . . فيداهمه الاكتئاب . ولا سبيل للتخلص من هذا الاكتئاب إلا أن يمد يده لشىء يمتلكه إنسان آخر . . إنها لحظة إثارة تخدر أحاسيسه

القلقة . . لحظة إثارة يحتاج إليها ليوقظ أحاسيسه الراكدة بفعل الاكتئاب . . لحظة إثارة لرفع معنويات متداعية هبطت إلى القاع . .

تقول فتاة الجامعة التى سرقت من بيت صديقتها عشرة جنيهات:

هجرنا أبى منذ خمس عشرة سنة حين كان عمرى أربع سنوات لسوء معاملة أمى له . . عشت مع أمى وجدتى فى شبه قصر يزخر بحجراته الخاوية الباردة . . عالمى كان حجرتى التى تفصلها مئات الأميال عن حجرة أمى التى عاشت فى عزلة بعد أن هرب منها زوجها . .

انقطعنا عن العالم وانقطع عنا . . ولا أذكر يومًا أن صديقًا ودودًا طرق بابنا . . وكل من يحاول أن يقترب منا هو من وجهة نظر أمى يطمع فينا ويريد استغلالنا . . فالعالم كله سيئ ملىء بالأشرار والانتهازيين . . ولا أعتقد أن معاملتها لى اختلفت عن معاملتها مع أبى الذى فر بجلده . . لا شىء يعجبها منى . . مظهرى . . ملابسى . . سلوكى . . طريقتى فى التفكير . . وكأن بيتنا كان مدرسة أنا الطالبة الوحيدة فيها وأمى كانت الناظرة التى تفرغت للطالبة اليتيمة . . فى أوقات كثيرة كنت أشعر أنها تكرهنى لأنى أشابه أبى شكلاً وعماتى سلوكًا . . كانت دائمًا تنعى حظى وحظها لأنى اكتسبت الصفات الوراثية لأسرة أبى . . ولم أرث منها ومن أسرتها بعض فضائلهم الشكلية والسلوكية . . راودتنى كثيرًا فكرة الهرب مثلما فعل أبى . . وحين كنت أنهار وأعترض كانت تبكى بضعف مؤكدة حبها لى وأننى الأمل الوحيد الباقى فى حياتها . . وأنها تريدنى أن أكون أحسن الناس . .

تنفست الصعداء حين التحقت بالجامعة لأرى العالم وأعايشه وأتعامل معه بحريتي وإرادتي . . ولكنني صدمت بعجزي عن التعامل مع الناس . التعامل الذي يقتضي أن تعطى مثلما تأخذ . . أحسست بالغربة والاختلاف . . شعرت أني منبوذة وحيدة . كنت أعود إلى بيتي منهارة باكية وتصاعدت مشاعري السلبية تجاه أمي وأيقنت أنها السبب في عجزي . . كانت حجتها أنها أرادت أن تحميني من خبث الناس . . تمامًا مثل الأم التي تحمل طفلها لأنها تخشى عليه الوقوع والإصابة إذا حاول أن يمشي حتى تضمر عضلاته ويعجز عن المشي حين يكبر . . سيطر الاكتئاب على حياتي، ولم أكن أستطيع أن أتكلم أو أشكو . . حتى راودتني الرغبة الملحة في أن تمتد يدي إلى أشياء لا تخصني . . وكانت البداية مع أشياء أمي . . ولم تتصور إطلاقًا أنني السارقة . . وفي كل مرة يختفي شيء كانت تتهم الخدم حتى فروا منها . . وتحملت كل الأعباء بمفردها . .

وفي العام الجامعي الثاني نجحت في إقامة علاقة مع صديقتين . . فهدأت نفسي وزال عني هذا العرض السخيف . . ولكنني صدمت بعنف حينما ابتعدتا عني . . وأصبحتا أكثر اقترابًا من بعضهما وتركتاني وحيدة معزولة . . فساءت حالتي أكثر . وأصابتني مرارة دائمة . . وعاودتني رغبة السرقة . . ولكنها في هذه المرة خرجت من نطاق بيتي إلى أي مكان أتواجد فيه وخاصة في أي بيت أزوره . . أقاربي وزميلاتي . . كنت أشعر بالهدوء النسبي بعد أن تتم السرقة وكأنني حققت انتصارًا أستحق عليه مكافأة . وكانت سعادتي مضاعفة حين كنت أسرق من إحدى زميلاتي . . كنت

أشعر بالنشوة وأنا أراها تبحث عن الشيء الذى فقدته . . حتى وإن كان قلمًا رخيصًا ثمنه بضعة قروش . . واقتربت من زميلة أخرى وتوطدت بيننا صداقة كانت تبشر بعلاقة ودودة مستقرة . . وتصورت أن مشاكلى انتهت . . ولكننى فوجئت برغبة السرقة تعاودنى وأنا فى منزلها رغم حبى لها وحبها لى . . وكأننى كنت أتوقع منها الغدر وأنها ستنبذنى فى يوم من الأيام مثلما فعلت بقية الزميلات . لا أفهم لماذا كنت أسرق رغم أننى أحتقر كل سارق ! !

تقول السيدة التى ذهبت مع زوجها فى سياحة لإحدى الدول الأوروبية ثم ضبطوها بسرقة بلوزة رخيصة السعر من أحد المتاجر:

ولدت لأب سكير وأم تلعنه فى كل وقت . . وفى المرات المعدودة التى قبلنى فيها كنت أشعر بالاشمئزاز لرائحة لم تكن تفارق فمه . . ربما لأن معدته لم تخل فى أى وقت من الخمر . . ساءت حالته الصحية وتعطل عن العمل . . واضطرت أمى أن تعمل حتى تعولنا . . شقيقتى الوحيدة التى كانت تكبرنى سناً وتقل عنى جمالاً لم تأبه بما يحدث فى بيتنا . . لأنها استطاعت أن تجد متنفسًا فى لهوها وعبثها خارج البيت . . ولكننى لم أستطع أن أمشى فى طريقها كما لم أستطع أن أنفصل بوجدانى عن أبى وأمى . . ولكنى استجبت لأول طارق طلبنى للزواج وأنا بعد لم أنته من تعليمى الثانوى . . كان يكبرنى بعشرين عامًا . . وأذعنت أمى نظرًا لمكانته الاجتماعية المرموقة وموقفه المادى الشديد التميز . . لم أشعر بأى عاطفة نحوه حتى هذه اللحظة . . ورغم انبهاره بجمالى فى بداية زواجنا فإنه أهملنى بعد أن أنجبت طفلى

الأول . . وهجرنى تمامًا بعد طفلى الثانى . . وكان يظن أن ماله ورحلاتى معه لأوروبا تعوضنى عن افتقاده كرجل . . وأصابتنى كآبة عجزت معها عقاقير الأطباء النفسيين . . وكانت حالتى تسوء أكثر فى الأيام القليلة التى تسبق موعد الدورة الشهرية ، حيث يمتزج اكتئابى بقلق حاد يجعل حياتى عذابًا . .

وبدون أن أفهم وجدتنى تحت تأثير رغبة قهرية تعاودنى من وقت لآخر لأسرق أى شىء من أى إنسان ومن أى مكان . . كانت تلك هى اللحظات الوحيدة التى يهدأ فيها قلقى وتخف حدة اكتئابى . . ولكنه كان تحسنًا مؤقتًا لساعات كتأثير الخمر التى سرعان ما يختفى مفعولها المهدئ للقلق مع تطايرها من المخ . .

لم أكن أشعر بأى تأنيب لضميرى بعد كل مرة . كان وجدانى متبلدًا . . سرقت حوالى عشرين أو ثلاثين مرة ولكننى لا أتذكر ماذا سرقت ولا أين تلك الأشياء التى سرقتها . .

قالت السيدة التى حاولت أن تسرق زجاجة العطر من بيت صديقتها:

قد لا تصدق أننى لم أعرف شيئًا عن تفاصيل العلاقة الجنسية بين الزوجين إلا فى اليوم السابق على زفافى حين تطوعت إحدى خالاتى بتزويدى بهذه المعلومات . . لأنه كان من المستحيل أن تقوم أمى بهذا الدور . لأنها ظلت على مدى عشرين عامًا لا تتناول موضوع الجنس معى إلا بعينيها اللتين كانتا تنقلان لى التحذير والترهيب من مجرد مناقشة هذا الموضوع فى ذهنى أو مجرد تصوره فى خيالى . إنه الإثم بعينه . . لو تجرأ عقلى وطرح الموضوع بالفكرة أو بالصورة . . فما بالك بالتمنى والرغبات . . ولذا ماتت

كل أحاسيسى فى الليلة الأولى وعلى مدى عشر سنوات حتى الآن . .

نشأت فى بيت أب من أغنياء جنوب مصر الذى سلمنى إلى ابن أخيه . . فلم أشعر أن حياتى تغيرت كثيرًا بانتقالى من بيت الأب إلى بيت الزوج . . بالرغم من السنوات التى قضاها الزوج فى أوروبا للحصول على أعلى درجة جامعية . . أخذته منى كتبه ومراجعه وأخذنى منه تبلد مشاعرى . . لم أنعم منه إلا باسمه اللامع . . كما لم أنعم من والدى إلا بماله بعد وفاته . . وعشت فى فراغ لم يبدده قضاء معظم وقتى مع صديقاتى . . ورغم تفوقى عليهن مالاً وجمالاً ومكانة فإننى كنت أشعر أننى الأدنى فى أنوثتى التى وأدتها أمى وكثف زوجى فوقها التراب . . حتى زوجة البواب كنت أشعر بتفوقها علىَّ . . ولهذا كنت أبالغ فى مظهرى وأبالغ فى كبريائى الذى كان يفقدنى أحيانًا كثيرًا من الناس . .

أحسست أن حياتى خاوية من المعنى والهدف فلازمنى الاكتئاب الذى أدى إلى تكسير معنوياتى . . وبلا سبب مفهوم لى أصبحت تراودنى رغبة ملحة فى سرقة أى شىء من عند أى صديقة أزور بيتها . . تلك كانت اللحظات الوحيدة التى أشعر فيها بالإثارة . . إثارة تنتشر فى كل أجزاء جسدى فأشعر بنشوة لذيذة منعشة أعود بعدها إلى بيتى لأنام نومًا هادئًا عميقًا . . ولم أفكر فى أن أمتنع عن ذلك السلوك المهين حتى لا أحرم نفسى من تلك الأحاسيس . . ففجأة أشعر بالتوتر يهز كل خلية فى جسدى . . وحين تمتد يدى لتسرق أشعر بالنشوة تتدفق رويدًا رويدًا حتى أصاب برعشة شديدة مرتقبة تنتهى فى ثوانٍ أهدأ بعدها . .

القاسم المشترك بين الحالات الثلاث هو الحرمان . . الحرمان من التواصل الإنساني بأى من أشكاله الفكرية أو الوجدانية أو الجسدية . ولهذا عانين من الاكتئاب . . وتجىء السرقة لتهز النفس أو الجسد وتزحزح الاكتئاب الجاثم للحظات كشهاب من نار يبدد ظلام الكون لثوانٍ . . ويحرق من يلامسه ثم يحرق نفسه .

●●●

الفصل السابع والعشرون: هذاء الثنائية
يدعى أنه زوجى.. وأمى تصدقه!

أحضرونى إليك ليثبتوا أنى مريضة . . ولكن عقلى سليم تمامًا . . وسوف تكتشف ذلك بنفسك . . أجبرونى على الحضور هنا . . اعتقادًا منهم أنى أهذى . . هكذا تعتقد أمى بإيحاء من هذا الرجل الذى يدعى أنه زوجى . . المصيبة أن أمى تصدقه . . ولكنى أقسم لك أنه ليس زوجى حقيقة، إنه يشبهه تمامًا . . صورة طبق الأصل . . تطابق كامل بينه وبين زوجى . . ولكنه ليس زوجى . . لقد انتحل دور زوجى وهو يؤدى دوره بإتقان لدرجة أنه أقنع الجميع . . ولكنه لم يستطع أن يخدعنى . . سافر زوجى الحقيقى فى عمل . . وفوجئت بهذا الرجل يعود ليقول لى إنه زوجى . . يريد أن يمارس كل حقوقه معى . . ولكن هذا مستحيل . . مستحيل أن أعيش معه فى بيت واحد . . سأذهب إلى أى مكان فى انتظار عودة زوجى الحقيقى . .

بمجرد أن رأيته أدركت أنه ليس هو . . استطاع أن يخدع عينى لثوان معدودة . . ولكن سرعان ما اكتشفته أحاسيسى الحقيقية . .

ولعلك توافقنى يا طبيب أن الإدراك الحقيقى الصادق يكون بالمشاعر وليس بالعينين . .

العين ترى فقط الصورة . . والصورة يمكن تقليدها . . يمكن تزويرها . . وهذا هو ما فعله هذا الرجل . . لقد غير فى شكله فأصبحت صورته للعين مطابقة لصورة زوجى . . غيَّر فى صوته أيضًا فأصبح يتكلم مثل زوجى . . يقلد حركاته وطريقة مشيه

وطريقة كلامه . . لعله راقب زوجى طويلاً أو لعله أحد أصدقائه ويعرفه حق المعرفة . . ولذلك كان من السهل عليه تقليده . . استطاع أن يخدع الجميع لأنهم استقبلوه بعيونهم . . أما أنا فمشاعرى اكتشفت الحقيقة . . وذلك لأننى أحب زوجى . . وحين تحب . . فأنت ترى بمشاعرك . . وهذا هو معنى الحب يا سيدى . . حالة وجدانية يتحقق فيها ذوبان مشاعرك بمشاعر من تحب . . تظل الأجساد كما هى . . مبتاعدة . . وقد تفصلها أحيانًا آلاف الأميال ولكنك تظل على اتصال بحبيبك . . تظل ملتصقًا به كل الوقت . . تظل معه ويظل معك . . فإذا سألت نفسك : كيف يتحقق هذا الالتصاق والأجساد متباعدة؟ تجيء الإجابة هنا لتؤكد معنى الحب وهو أن امتزاجًا حقيقياً يحدث وينتهى الأمر ، ليتكون كيان واحد من كيانين . . إنه حالة من التوحد تحدث بين رجل وامرأة . . أى بين اثنين من البشر . . والتوحد بين مشاعرهما ولكن يظل كل منهما محتفظًا بكيانه المادى الجسدى . . إذن الجسد لا يؤدى أى دور فى عملية الحب . . فالجسد بالنسبة للإنسان لا يخدم معنى الإنسان . . حدود الإنسان أكبر من حدود الجسد . . الإنسان طاقات فكرية ووجدانية . . الإنسان فى حدا ذاته معنى . . وتجيء حياته على الأرض لتؤكد معنى . . والمعنى الخالد هو الحب . . ويجيء حب إنسان لإنسان تأكيدًا للمعنى . . معناه كإنسان. ومعنى حياته فى الدنيا . .

ورغبة الحبيبين فى التلاقى بجسديهما إنما هى محاولة لربط جسديهما بمشاعرهما . . فالمشاعر متوحدة ممتزجة فلتكن الأجساد كذلك . . ويقول لسان حال كل حبيب فى تلك اللحظات : فليفنَ

جسدى فى جسدك . . تمامًا كما فنيت روحى فى روحك . . إنها حالة من القلق لتحقيق الامتزاج الكامل جسدًا مثلما تحقق روحًا . .

وكأن كلاً منهما يأبى على جسده . . أن يكون منفصلاً مبتعدًا عن جسد حبيبه . . ولذلك فإن رغبة اللقاء هنا لا تكون رغبة جنسية ولكنها رغبة لتحقيق سعادة للوجدان . .

قبل سفر زوجى كنت ألح عليه أن يبقى بجوارى كل الوقت . . أن يتلاقى جسدانا كل يوم . . كنت أتمنى أن يتحقق الذوبان لجسدى كما تحقق لوجدانى . . وكنت أريد أن أشعر برغبة جسده فى الذوبان ليؤكد لى ذوبان وجدانه . . وحين سافر حبيبى فإنه سافر بجسده . . أما وجدانه فمعى . . فى داخلى . . ولهذا لم يستطع هذا الرجل الغريب أن يخدعنى بهيئته . . اكتشفت مشاعرى تزويره . . ولهذا تأكد لعينى أنه رجل مختلف يؤدى دور زوجى مستغلاً التطابق فى الشبه . . تمامًا كالممثل الذى يطلقون عليه «الدوبلير» الذى إذا غاب الممثل الحقيقى يقوم هو بتأدية دوره . .

سيؤكد لك هو أنه زوجى الحقيقى . . أمى ستقنعك بذلك . . سيطلبان منك أن تعالجنى . . ولكن أنا لست مريضة . . أنا واعية ومدركة تمامًا لكل شىء من حولى . . أذهب إلى عملى كل يوم وأتحمل مسئولياتى كاملة . . لم يشك منى أحد . . تصرفاتى كلها سليمة ومتزنة . . اسأل كل الناس عنى . . أطلب مساعدتك فى أن تخلصنى من هذا الرجل . . هل يرضيك أن أعاشر رجلاً غير زوجى؟!!

لقد عاملته أسوأ معاملة . . فى كل دقيقة أؤكد له أننى أكرهه . أننى أحتقره . . أننى أرفضه . . حاولت طرده من بيتى ولكنه تشبث

بالبقاء لأن الكل يعتبرونه الزوج الحقيقى . . حتى البواب يعامله على أنه صاحب البيت . .

حاولت أن أهرب أنا ولكن أمى منعتنى . . إذا لم يبتعد عنى سأشكوه للبوليس ليكتشفوا تزويره . . وإذا لم يصدقنى أحد . . إذا لم ينقذنى أحد منه فليس أمامى سبيل إلا أن أقتل نفسى . .

لا شك أن هذه السيدة تعانى . . تعانى لأن رجلاً غريبًا يأخذ مكان زوجها . . قمت بالكشف على قواها العقلية . . فوجدت أنها سليمة فيما عدا شيئًا واحدًا . . وهو أنها تعانى اضطرابًا واضحًا فى محتوى تفكيرها . . فكرة خاطئة تسيطر عليها وتؤمن بها إيمانًا راسخًا غير قابل للتعديل وهو أن زوجها قد استبدل به رجل آخر . .

قابلت الأم . . لجزعها وألمها من أجل ابنتها لم أستطع الحصول على أى معلومات منها إلا أن ابنتها أصيبت بحالة اكتئاب منذ خمسة عشر عامًا بعد وفاة أبيها . . فامتنعت عن الطعام والكلام وهزلت . . وفى هذه الفترة اتهمتها أنها ليست أمها . . وأنها سيدة غريبة تريد أن تحتل مكان أمها . . ولكن الحالة لم تستمر طويلاً بعد علاج قصير وعادت إلى حالتها الطبيعية . .

قابلت الزوج: فى الخامسة والأربعين من عمره . . يكبرها بخمس سنوات . . قلق على زوجته كان مصحوبًا ببعض مشاعر الذنب، فلقد أساء معاملتها فى العام السابق على مرضها . .

كان دائم الانشغال عنها بعمله الذى كان يقتضى سفره لفترات طويلة . . وصفها بأنها كانت حساسة وغيورة وسريعة الانفعال، تصيبها حالة من الكآبة البسيطة لمدة أسبوع كل شهر قبل الدورة الشهرية . .

فى العام الأخير كثرت خلافاتهما واعترف بأنه سئم الحياة معها لعصبيتها الشديدة وغيرتها المزعجة التى وصلت فى الفترة الأخيرة إلى حد اعتقادها بأنه متزوج من سيدة أخرى . . وفى الشهر السابق على مرضها كانت تصر على أن يبقى معها لأنها تشعر بالخوف . . وكانت تطلب منه -على غير عادتها- أن يلتقى بها فى الفراش . . وأزعجته جرأتها وكان فى معظم الأحوال لا يلبى رغبتها . . وسافر فى عمل وعاد بعد عشرة أيام ليجدها تصرخ فى وجهه بأنه ليس زوجها الحقيقى . . بل هو شخص آخر يأخذ مكان زوجها . .

مرض أم عرض؟ أى هل هذه الحالة مرض مستقل بذاته دون وجود أعراض أخرى أم هى أحد المظاهر لمرض آخر؟

من النادر أن تكون حالة مستقلة . . وفى الغالب نراها ضمن أعراض أخرى فى مرض الاكتئاب ومرض الفصام . . أكثر فى النساء . . ولكنها قد تصيب الرجال أيضًا . . تسمى حالة «كابجراس» أو «هذاء الثنائية» . .

مريض الاكتئاب يعتقد أن أطفاله قد استبدلوا وأن هؤلاء الأطفال الذين يعيشون معه الآن ليسوا أطفاله الحقيقيين . .

الشاب المصاب بالفصام يؤكد أنه لا يعيش حاليًا مع والديه الحقيقيين . وإنما هذان الشخصان يحتلان مكان والديه . . ولهذا فهو يرفض التعامل معهما . .

والسيدة المتقدمة فى العمر والتى أصابها الفصام أخيرًا . . تؤكد أن الرجل الذى يعيش معها الآن ليس زوجها وإنما هو رجل غريب يأخذ مكان زوجها . .

يظهر هذا العرض مع بداية المرض أو أثناء تطوره . . والشخص

المتهـم يكـون أحـد الأقـرباء كالـزوج أو الوالـدين أو الأبنـاء أو الأشقاء . . الشخص المتهم هو صورة طبق الأصل من الشخص الحقيقى، ولكنه ليس هو . . يقر المريض هذه الحقيقة وهو فى كامل وعيه وانتباهه . . أى لا يوجد أى اضطراب فى حواسه ولا يوجد أى تشوش فى الوعى . . والإدراك هنا سليم تمامًا . . ولكن المريض يعانى من اضطراب فى وجدانه أسقطه على تفكيره فتكون لديه الاعتقاد الخاطئ بأن شخصًا قد حل محل شخص آخر وأنه بالرغم من تطابقهما الشكلى فإن عواطفه تدرك الحقيقة . .

إذن، هناك انفصـال عن الواقع . . هناك خلل أصـاب هذا الواقع . . إدراك المريض لهذا الواقع اختلف عن إدراك المحيطين به .

ماذا تقول هذه السيدة لزوجها الذى تعتقد أنه ليس زوجها؟ تقـول : أنت لست أنت . . هناك رجل فى داخلى . . ورجل خارجى . . زوج حقيقى . . وزوج غير حقيقى . . هناك اثنان . . متشابهان . . أحدهما أعترف به والآخر لا أعترف به . . رجل أحبه ورجل أكرهه . . رجل أريده ورجل لا أريده . .

أنت . . أنت أكرهك . . أنت إنسان سيئ . . لا أريد الحياة معك . . اخرج من حياتى . . إذا أردت أن تعيش معى فلن تجدنى . . سأنتحر ولن يبقى لك شىء . . أنا أريد الرجل الآخر الذى أحبه . . الذى أحببته طوال عمرى . . الرجل الطيب . . الرجل الذى يحبنى . . الرجل الذى يرغبنى . .

إذن هى الثنائية الوجدانية . . الحب والكراهية معًا . . ولكنهما لا يمكن أن يجتمعا . . لأنه لا يمكن أن تحب وتكره فى نفس

الوقت . . ولهـذا لا بد من اثنين . . أى لا بد أن ينقسم الواحـد إلى اثنين . . أحدهما تحبه والآخر تكرهه . . أحدهما تحتفظ له بمشاعر الحب الموجـودة منذ زمن بعيـد . . والآخـر تسقط عليـه مشـاعـر الكراهية التى تكونت حديثًا . .

ولهذا قبل بداية الحالة كانت تريده . . كانت تلح عليه . . كانت تريد منه أن يؤكد حبه لها . . أن يؤكد رغبته فيها . . كانت تشعر أنه ينفصل عنها . . أساء معاملتها . . هجرها . . لم يستمع لندائها . . أهمل أحاسيسها . . استهان بعواطفها . . مرحلة ما قبل ظهور الحالة . كانت تشعر بالتهديد . . بأن حبه على وشك أن يموت . . داس على كل مشاعرها . . فكرهته . . ولكنها لا تستطيع أن تكرهه لأنها تحبه . . ولهذا تكونت عندها هذه الحالة الوجدانية المتناقضة . . الثنائية الوجدانية . . الحب والكراهية معًا . .

لم يكن أمامها مفر إلا أن تنفصل عن الواقع . . أن تحتفظ لنفسها بصورة حبيبهـا الذى تحبـه ويحبـهـا . . هذه الصورة تعطيـهـا الطمأنينة . . لا يمكن أن يهجرنى . . أسمع منه كلمات الحب . . أرى فى عينيه الرغبة وأنا مخلصة له وهو مخلص لى . .

ولكن هناك شخص آخر لا يحبنى ولهذا أنا لا أحبه . . شخص أكرهه . شخص يشبه حبيبى . .

هذا الشبه يتيح لها أن تسقط عليه مشاعر الكراهية التى تشعر بها . .

ولهذا فإن كيان هذه السيدة قد تفكك . . وبذلك فقدت اتصالها بالواقع وسقطت فى دائرة المرض العقلى . .

الحل لمشكلة التناقض الوجدانى أو الثنائية الوجدانية هو تصور

وجود هذا الشخص الثانى لكى تسقط عليه مشاعر العدوان والكراهية دون أن تشعر بالذنب إذا وجهت هذه المشاعر لحبيبها. . فبينما احتفظت لحبيبها بالمشاعر الطيبة أسقطت المشاعر السيئة على شبيهه. . حدث ذلك بعد أن فشلت فى الحصول على الطمأنينة والتأكيد من حبيبها. .

الثنائية الوجدانية تخلق الشك وعدم التأكد، وبذلك يزيد تدريجياً التوتر الداخلى فى شخصية تعانى أساسًا من الحساسية الزائدة والغيرة. . وبذلك يعانى الوجدان أشد المعاناة. . الوجدان الذى أحب. ومن منطلق الحفاظ على هذا الحب تم تصور وجود شخص ثان. .

والحقيقة كما حاولت هذه السيدة أن تعبر عنها هى أننا ندرك بمشاعرنا. . أو بمعنى أدق فإن إدراكنا الحسى يتشكل بمشاعرنا أو أن عملية الإدراك الحسى (من خلال الحواس) تكتسب معناها من خلال مشاعرنا وعواطفنا. . هكذا يتم إدراك الإنسان لذاته وإدراكه للناس من حوله وأيضًا إدراكه للأشياء. .

أجهزة الإحساس ما هى إلا قنوات توصيل. . وما نراه أو نسمعه أو حتى ما نلمسه يكتسب معنى. . والمعنى يتم من خلال الوجدان. . إذن الإدراك الحقيقى يتم عن طريق الوجدان. .

هكذا نستقبل عالمنا. . أو هكذا نشعر به فنستقبله. . أو هكذا هو داخلنا فنراه خارجنا. .

إذا حدث الانفصال بين الإحساس والمشاعر نتيجة لاضطراب الوجدان، فإن الإنسان لا يقول إن وجدانه مضطرب ولكنه يقول إن الأشياء قد تغيرت أو اختلفت. .

فإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بذاته أصابه اختلال الآنية . .

وإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بالعالم الخارجى رأى أن هذا العالم قد اختلف وتغير أى اختلال الواقع . .

أما إذا أصيب وجدانه بالتناقض فإن الانقسام يحدث . . حالة وجدانية بالحب . . وحالة وجدانية بالكراهية . . وهذا ما لا يقوى عليه الإنسان . . إذن لا بد من عملية إسقاط . . إسقاط الكراهية على شخص . . وإسقاط الحب على شخص آخر . . هذه الثنائية المتعلقة بشخص واحد تحل مشكلة الثنائية الوجدانية . .

وسواء كانت هذه الحالة تظهر مستقلة أو إذا ظهرت كعرض فى مرض الفصام أو مرض الاكتئاب . . فإنها حالة وجدانية تؤدى إلى اضطراب التفكير فينفصل الإنسان عن الواقع . . أى أنها اضطراب أوَّلىٌّ فى الوجدان . . الوجدان الذى يتمسك بحبه وحبيبه . . الوجدان الذى يلح فى طلب التأكيدات من الحبيب . . فإذا أنكره الحبيب لا يستطيع أن ينكره . . لا يستطيع أن يطلق عليه الرصاص . . لا يستطيع أن يعترف بموته تمامًا كحالة كل إنسان حين ينكر الموت . . حين يموت لنا إنسان عزيز تمر بنا حالة إنكار لموته . . لا نصدق أنه مات . . بل يلازمنا شعور بأنه لا يزال على قيد الحياة وأنه فى سفر ، وسنفاجأ به يطرق الباب ويعود ليشاركنا حياتنا . .

ما أفظع الموت حينما يختطف حبيبًا . .

ما أفظع الموت حينما يختطف حبّاً . .

●●●

الفصل الثامن والعشرون: شبه العته الهستيرى
إجازة من الواقع المؤلم!

اللقاء الأول:

مظاهرة . . الضحية وأربعة يحيطون بها . . ملامحهم متشابهة تنبئ برابطة دم من الدرجة الأولى يؤكدها جزعهم الواضح والمُبالغ فيه، ربما لإحساسهم بذنب غير مقصود أدى إلى وجودهم جميعًا حولها . . الأم تحتضنهاَ، والأب ممسكٌ بيدها والأخت تساند ظهرها، والأخ لم يجد له مكانًا للمشاركة فآثر الابتعاد.

هى انفصلت عنهم بوعيها رغم ملاحقتهم لها . . شبه غائبة . .

وعيها لم تفقده بالكامل . . فبدت مذهولة الوجه . . مصلوبة الجسد . . باردة النظرات . .

أجلسوها فجلست . . توجهت ثمانى عيون نحوى وانطلقت أربعة ألسنة فى وقت واحد . . لم أفهم شيئًا . .

أشار الأب عليهِم بالسكوت وبدأ يتكلم . . بعد كلمة واحدة أو جزء من كلمة انطلق لسان الأم . . لم أفهم شيئًا . . رفعت يدى إشارة لهم جيمعًا بالسكوت . . استدرت إلى المريضة . . تكلمى أنت . . «ما لك . . إيه إللى بيتعبك . . ؟».

خَرج منها صوت طفلة فى الخامسة رغم أن عمرها قد تجاوز الثلاثين تقريبًا . . بعض حروف كلماتها غير واضحة أو مستبدلة بها حروف أخرى . . «الراء» تنطق «لامًا» و«الشين» تنطق «سينًا» . . تمامًا كطفل لا يجيد الكلام . .

لم تستطع الأم الالتزام بالصمت . . وضاعت كلماتها بفعل حشرجة بكائها . . فانهار الأب وعبر عن أسفه وتحسره بضرب أحد كفيه بالآخر وكأنه ينفض يديه من شيء علق بهما . .

نظرت المريضة إليهما واكتسى وجهها الذاهل بابتسامة بلهاء وكأنها متخلفة عقلياً تحرك حزن والديها من أجلها . .

ظهر الغضب على وجه شقيقها . . استثارته ابتسامتها إزاء انهيار والديه : «دى بتمثل يا دكتور . . بتدعى أنها مجنونة أنا عارف هى بتعمل كده ليه» .

غضبه ساعد على تماسكه . . فطلبْتُ منه أن يحكى لكى أفهم . . وكانت القصة كالآتى :

المريضة أرملة فى الثالثة والثلاثين من عمرها . . مات زوجها فى حادث منذ ثلاث سنوات تاركًا ثلاثة أطفال أكبرهم الآن فى التاسعة وأصغرهم فى الرابعة ومعاشًا ضخمًا وشقة تمليكًا . .

أبت أن تغادر شقتها إلى منزل الأسرة، فأقامت فيها مع أطفالها وتبادل أفراد أسرتها الإقامة معها . .

انصرفت إلى تربية أطفالها بعد أن أقسمت فى يوم وفاة زوجها ألا تتزوج مدى الحياة، وأعطت وعدًا بذلك لأسرة زوجها . . كانت صادقة الوعد لهم، ولكن ذلك لم يمنعهم أن يلحوا بأخذ الأطفال والشقة قبلهم فى حالة حنثها . . أما أسرتها فكانت أكثر تأكيدًا وحرصًا على عدم زواجها حرصًا على الأطفال . .

انصرف كل إلى حاله بعد أن اطمأنوا إلى وعدها . . ووحدها واجهت كل الأعباء . . واكتفى الجميع من حينٍ لآخر بتوجيه كلمات الإعجاب والتقدير لتحملها مسئوليتها دونَ مشاركة فعلية

من أحد . . مسئولة عن إطعامهم وتربيتهم وتعليمهم وصحتهم . . ومسئولة أيضًا عن كبت مشاعرها بالوحدة . .

ومن وقت لآخر كانت تسمع توجيهات مهذبة من الأسرتين، بأن عليها أن تكون حذرة فى كل تصرفاتها وتحركاتها حتى لا تتعرض للقيل والقال . . وكان ذلك أكثر من قدرتها على الاحتمال . .

قضت ثلاث سنوات وكأنها ثلاثون عامًا . . شعرت بذبول الجسد وذبول الروح بين الجدران الصماء الباردة . . فقررت أن تعمل دون أن تكون فى احتياج لمال . . عارضها الجميع بقسوة . . فاستسلمت . . ولكن بدأت تتدهور صحياً . . لازمها الصداع . . وآلام المعدة . . وتنميل الأطراف . . واضطراب الدورة . . وأقسى المتاعب كان الأرق . .

سمحوا لها بالعمل بشرط الانضباط الشديد فى المواعيد . . وقرر أبوها أن ينتقل للإقامة معها بصفة دائمة بعد إحالته للمعاش، والهدف الخفى كان ملاحظة تحركاتها ومواعيدها . . أفزعهم خروجها للعمل . . اشْتَمُّوا من ذلك رائحة تمرد . .

تحسنت حالتها الصحية، وظلت على التزامها وضاعفت من اهتمامها بأطفالها تعويضًا عن الساعات التى اقتنصها العمل . . شىء واحد لم يفارقها . . الأرق والإحساس بالبرودة والتى ترددت بسببها على العديد من الأطباء دون فائدة . . وفجأة أعلمت الجميع بقرار كان صاعقة عليهم: زميل لى يريد أن يرتبط بى ولقد وافقت . .

أسرة الزوج كانت أكثر لباقة. وكأنها كانت تتوقع. . فبدأت بحوارٍ هادئ حول ضم الأطفال وأخذ الشقة. . أما أسرتها فانفجرت كبركان. . انطلق من البركان كلمات صفعتها بعنف يتساوى مع عنف صفعة أبيها لأول مرة: كارثة -فضيحة- مصيبة- الأولاد- الشقة- ستطلقين بعد حين بعد ضياع الأولاد والشقة. .

ثم يهدأون بعض الوقت لتنطلق حمم ملتهبة من نظراتهم الصامتة. . كلها تحمل تساؤلاً واحدًا: لماذا الزواج؟ وكجندى تخلف عن الانسحاب فحاصرته طائرات العدو فقرر بدون وعى أن يغيب عن الوعى استعدادًا لموت لا يريد أن يشعر به. . غابت هى عن وعيها ثلاثة أيام متوالية. . أفاقت وهى على هذه الحالة. تخطئ فى أسمائنا. . تدعى أن لها أربعة أطفال. . تقر أن عمرها عشرون وأحيانًا خمسون. . الأسبوع ثمانية أيام. . وبكل يد ستة أصابع. . هى تدعى أم فقدت عقلها؟ لا ندرى!! تبدو وكأنها منومة. . تتحدث كالأطفال وأحيانًا تحبو مثلهم. . وللأسف فإنها أحيانًا أيضًا تتبول كرضيع. . أرجو فحصها لنعرف حقيقة أمرها. .

اللقاء الثانى:

- لا أصدق يا طبيب أننى كنت فى هذه الحالة!!

- لقد كنتِ مشوشة الوعى، ولهذا صدرت عنكِ هذه التصرفات الغريبة. .

- إننى لا أتذكر شيئًا عن هذا التصرفات. .

- وهذا يؤكد الخلل الذى أصاب وعيك. .

- وكيف عدت بى إلى حالتى الطبيعية؟

- كنت محتاجة إلى أن تتكلمى. . أن تعبرى عن نفسك. . أن

تخرجى مشاعرك على لسانك لتسمعها أذناك وأسمعها منك . . هذا وحده كاف لأن يهدأ الإنسان ويعود إليه وعيه الكامل . .

- وما تشخيص حالتى؟ لماذا أصبت بهذه الحالة؟ إننى أشعر وكأننى كنت فى سفر بعيد . . فى أرض غريبة . . أشعر كأننى كنت فى حلم طويل وأفقت منه . . ولا أتذكر شيئًا من أحداثه . . أشعر كأنك سحبتنى من بئر مظلمة سحيقة . . ذاكرتى مفقودة عن تلك الأحداث التى مرت بى . حين أحاول استرجاعها لا تسعفنى ذاكرتى إلا بأشباح غير محددة الملامح وأصوات تبدو مبهمة تجىء من بعيد كالصدى . . أرجوك أن تعود بى إلى تلك المرحلة لأتعرف عليها . .

اللقاء الثالث:

أول من وصف حالتك طبيب نفسى اسمه جانسر فى عام ١٨٩٨ . . وسميت الحالة باسمه . . أى أنك كنت تعانين من «حالة جانسر» . .

واحتار العلماء فى طبيعة هذه الحالة . . هل هى حالة نفسية أم عقلية؟ هل هى هستيريا أم اكتئاب أم فصام؟ بل وصل بهم الأمر إلى الاعتقاد بأنها ادعاء! . . أى محاولة تمثيل المرض العقلى . . ولأنها أكثر انتشارًا بين من يقضون حكمًا بالسجن أو من ينتظرون حكمًا بالإعدام فقد أطلق عليها «ذهان السجن» . . فالسجن معناه ألا مفر . . والإعدام معناه النهاية . . وذلك أمر قد لا يحتمله العقل الواعى . . ولهذا يحدث انفصال . . انفصال العقل عن الواقع . . والنكوص إلى مرحلة الطفولة حيث لا مسئوليات ولا صراعات . حيث لا مستحيل وأن كل شىء ممكن . . حيث النجاة مؤكدة . .

وهى حالة تشبه المرض العقلى . . فالمريض العقلى منفصل عن الواقع . . وأبرز أعراض تلك الحالة هى ا لإجابات التقريبية . . لقد أعطيتك بعض المسائل الحسابية فكانت إجاباتك على النحو التالى :

٢ + ٤ =٧ ، ٣ + ٤ =٨، ٥ + ٥ = ١٠ ، ٦ - ٣= ٣، ٥ - ٢ =٢ . .

سألتك عن عدد أيام الأسبوع فكانت إجابتك أنها ثمانية أيام . . سألتك عن عدد أصابع يدك اليمنى فكانت إجابتك أنها أربعة . . وهكذا . . هذا يعنى أنك فهمت المقصود من السؤال ولكنك أجبت إجابة خاطئة تمامًا كما يحدث مع الطفل . .

- سألتك عن الوقت فقلت إننا فى منتصف الليل رغم أننا كنا فى منتصف النهار .

مثل هذه الإجابات عن هذه الأسئلة البسيطة حين تصدر من إنسان متعلم تبدو وكأنه يخسر أو أنه يحاول أن يدعى أنه مصاب باضطراب فى عقله . . ولذلك كان الشك فيمن يصابون بهذه الحالة : هل هم مرضى حقيقيون أم أنهم يدعون المرض لكى يحققوا مكسبًا من هذا الادعاء؟

والذى يزيد من الشك أن هذا المريض قد يجيب عن سؤال بأنه لا يعرف . .

- أرجوك أن تصدقنى أننى لم أكن أدعى أى شىء . . فأنا لا أتذكر شيئًا عن هذه الفترة . . وإذا كانت تلك الإجابات الساذجة الخاطئة قد صدرت منى فعلاً فإننى لا أستطيع أن أقدم لك تفسيرًا لماذا كنت أجيب بهذه الطريقة . .

- أنا لا أقصد أن الطب يشك فيك . . ولكن الشك يأتى من المحيطين بالمريض . . فأنا أصدقك تمامًا . . فهذه الحالة ليست ادعاء

كاذبًا كما لا تتم على مستوى العقل الواعى . . الحالة مصدرها العقل الباطن أو اللاشعور . .

الذى يؤكد ذلك العرض الثانى للحالة، وهو تشوش الوعى . . فالمريض يبدو كالمذهول أو المأخوذ . . لا يستطيع أن يركز نظره على شيء محدد متجمد الوجه أو قد يظهر قلق مبهم على ملامحه . . غير مدرك للزمان أو المكان ويجد صعوبة فى الانتباه إلى أى شيء حوله مع اضطراب واضح فى ذاكرته للأحداث البعيدة والأحداث القريبة . .

وقد تضطرب حركته فلا يستطيع المشى وقد يتخشب مكانه كما يفقد الإحساس فلا يشعر بوخز الإبرة أو بلسع النار . . .

- لا أستطيع أن أتصور أننى كنت أمر بهذه الحالة . . أريد أن أعرف الآن: لماذا أصبت بها؟ ولماذا تُصيب أى إنسان؟

* كما أن لنا طاقة جسدية تستطيع أن تتحمل إلى حد معين . . بعدها تخور قوانا ونقع . . فإن لنا طاقة نفسية لا تستطيع أن تتحمل إلا إلى قدر معين . .

والجسد معاناته واضحة، أى ظاهرة للعين المجردة . . عين الطبيب وغير الطبيب . . وكلنا تعودنا أن نعبر عن آلام جسدنا . . أن نقول «آه» فيسمعنا الآخرون ويشعرون بنا، ويتعاطفون معنا ويهبون لمساعدتنا . . فلا عيب ولا حرج . .

ونتهم إنسانًا بالظلم وغلظة القلب إذا ضغط على إنسان آخر وأرهقه جسدياً أو إذا لم يستمع إلى أنين جسده . .

كل هذه الحقوق التى منحناها للجسد أنكرناها على النفس . . أولاً لأنها شيء غير مرئى . . أى أننا لا ندركها بأعيننا . . وإنما

نحتاج لأن ندركها بمشاعرنا . . إذا أردنا أن نستمع إلى أنين النفس البشرية فإننا نلجأ إلى آذاننا الداخلية . . آذان معلقة فى الوجدان . . وذلك يتطلب أن تكون لنا القدرة على أن نضع أنفسنا فى مكان هذا الإنسان حتى نتخيل كيف يشعر، ثم نشعر كما يشعر . . أى أن تتألم كما يتألم هو . . وذلك ما لا يستطيعه أى إنسان . . ولأن كل إنسان له شخصية خاصة به . . له مشاعر وأفكار مختلفة . . له ظروف واحتياجات مختلفة فإننا لا نستطيع أن نتصور قدر احتماله . . قدر معاناته . . حجم الأنين الصادر عن نفسه . .

ولهذا فالإنسان غير مدرب وغير مؤهل لأن يستمع إلى أنين نفس إنسان آخر . .

ولأننا أحيانًا نكون مسئولين عن معاناة هذا الإنسان، فإننا نرفض أن نشعر به . . نرفض أن نتحمل مسئولية الإحساس بآلامه . . ولأننا أحيانًا نكون أنانيين ولا نبحث إلا عن مصلحتنا وما يرضينا . . وذلك قد يكون على حساب إنسان آخر -فإننا لذلك نرفض آلام هذا الإنسان وقد نتمادى فى الضغط النفسى عليه . . فتزداد آلامه إلى حد لا يتحمله وهنا لا يكون أمامه إلا أحد ثلاثة سبل : إما أن يتخلص من حياته، وإما أن يصاب بالجنون فيستريح لانفصاله الإجبارى عن واقعه المؤلم . . وإما أن ينفصل بجزء من وعيه فيظل مرتبطًا بواقعنا بخيوط غير مرئية ولكنه يبدو وكأنه منفصل تمامًا . . العقل الباطن هو الذى يقوم بعملية الانفصال هذه . . إنه دفاع عن النفس وحماية لها من الجنون أو الانتحار . . إنها إجازة من الواقع المؤلم . . راحة إجبارية يفرضها العقل

الباطن . . فالأمر لم يعد محتملاً . . وحل المشكلة مستحيل . . والفرار منها غير ممكن . إذن لا حل . . «ولا حل» هذه معناها اليأس . . والأسى . . والألم . . معناها أن الحياة نفسها لم تعد تحتمل . . والناس لا ترحم . . لا أحد يريد أن يشعر بفداحة مشكلتي وصعوبة موقفي . . لا أحد يريد أن يقترب مني لا أحد يريد أن يتفهم ظروفي . . لا أحد يريد أن يرفع عن كاهلي بعض الضغوط . . بل هم يضغطون أكثر وأكثر . .

لا حب ولا تعاطف . . لا تقدير ولا مشاركة . . عليَّ أن أتحمل كل شيء وحدي ولا أشكو . . ولكني لا أستطيع تحمل المزيد . . فالموقف لا يحتمل ولا أحد يدرك أو يريد أن يشعر بذلك . . فلأهرب . . فليذهب وعيي، وبذلك لا أرى المشكلة ولا أعيشها . . فلأكن إنسانًا آخر . . إنسانًا ليس له علاقة بهذه المشكلة . . وليس له علاقة بهؤلاء الناس الذين لا يشعرون ولا يقدرون . . لعلهم ينتبهون . . فإذا مدوا يد المساعدة فلأعود إليهم مرة ثانية فأنا لم أنفصل بكل وعيي بل ببعض وعيي . . أنا ما زلت مبقية على بعض الروابط . . إذا سألوني سؤالاً سأجيب الإجابة الخطأ . . فهمي للسؤال يعني أنني أعيش واقعهم . . إجابتي الخطأ تعني أنني منفصلة عنهم . . سيظل وعيي غائبًا حتى تمتد يد إليَّ . . حتى يسمع أحد صرخاتي . . إنها كصرخات الغريق الذي لا بد أن تمتد إليه يد وإلا غرق . . وأنا لا أريد أن أغرق . . أنا أريد أن أعيش . . ولكن ساعدوني . . وبداية المساعدة تكون بأن تتفهموا ظروفي . . تتفهموا احتياجاتي . . تتفهموا قدراتي . وهذا معناه الحب . . وبذلك أستطيع أن أواجه مشكلتي . . أستطيع أن

أحلها . . أستطيع أن أتخذ قراراً دون خوف ودون صراعات تتجاذبنى وتمزقنى . .

لا تطلبوا منى أن أثبت شجاعتى بأن أقفز من الدور العشرين . . لا تطلبوا منى أن أثبت قدراتى على الصبر بأن أحتمل النار على جسدى . . لا تطلبوا منى أن أؤكد سمو روحى بأن أمتنع عن الطعام والشراب حتى الموت . .

لا تطلبوا ممن حُكم بشنقه أن يبدى سعادة وفرحًا خالصين . . لا تطلبوا ممن يغرق أن يظهر كبرياءه ولا يصرخ مستنقذًا . .

وهل من الممكن أن يُصاب أى إنسان بهذه الحالة؟

- هذا يتوقف على عاملين : أولهما شخصية الإنسان أى قدرته على التحمل والمواجهة . . وثانيهما حجم ونوعية الضغوط التى يتعرض لها هذا الإنسان . . وهذه الحالة بالذات هى نموذج لمجموعة من الحالات الأخرى التى قد يتعرض لها الإنسان إذا واجهته ضغوط أو مشاكل لا يقوى على مواجهتها أو حلها أو تحملها . .

وقد يعبر الإنسان عن معاناته النفسية بأن يُصاب بالصداع أو القىء أو بالآلام فى كل جسده أو أن يفقد الإحساس أو بأن يفقد وعيه . . أو بأن يقرر -لاشعورياً- بأن يغادر المكان والناس، ويهرب بعيدًا تاركًا أيضًا ذاكرته . . المحور الأساسى فى كل هذه الحالات هو الهرب . . وذلك كما قلت يتوقف على نوعية الشخص غير القادرة على التحمل أو المواجهة . .

ولكن هناك ضغوطًا تفوق احتمال أى إنسان . . ضغوطًا يكون مصدرها غالبًا إنسانًا آخر . . إنسانًا قد يكون من أقرب الناس . .

إنسانًا طاغية غلظ قلبه لا يهتز له وجدان وهو يضغط على عنق إنسان آخر . . إنسانًا استبد به الغرور وغرته قوته فتكبر . . إنسانًا أنانياً يسعى لتحقيق رغباته على حسابك وتجد نفسك مضطرًا للحياة مع هذا الإنسان أو للتعامل المستمر معه . . فإن حياتك تكتسب طعمًا مراً لا تستطيع أن تتخلص منه ويلازمك فى كل وقت . . يضيق صدرك حين تراه أمامك . . وتكره نفسك حين تضطر للحياة أو التعامل معه . . وتحاول أن تتماسك وأن تبتلع المرارة بل وتقهر نفسك على أن تعتاد هذا المذاق . .

ولكن مع مرور الوقت ومع ازدياد الضغط تفقد قدرتك على الاحتمال وخاصة حين لا تستطيع مواجهته أو معاملته بالمثل كما لا تستطيع الهرب منه . .

هنا تبدأ الأعراض فى الظهور . . تبدأ بالأعراض الجسدية، الصداع والقيء والآلام والاحتياج للمهدئات من أجل النوم . . وفى الأزمات الحادة يحدث الانفصال عن الواقع فى (حالة جانسر) أو شرود أو حالة من النسيان أو غيبوبة . .

مشكلة الإنسان أحيانًا تكمن فى أنه يعجز عن اتخاذ القرار . . إما لأن القرار ليس بيده . . أو لأن ظروفًا معقدة تمنعه من اتخاذ القرار . . أو لأن بداخله خوفًا وضعفًا يعجزه عن اتخاذ القرارات المهمة والمصيرية فى حياته . . قرارات مثل الطلاق والزواج والهجرة وتغيير العمل . . إلخ . . وبالرغم من أن اتخاذ القرار يحل مشكلة فإنه يتردد فى اتخاذه . . يظل فى حالة تردد دائمة . . يظل فى حالة تأرجح دائم . . يأخذ القرار مع نفسه ثم يعود عن قراره . . وذلك هو الصراع الذى يزيد من قلقه ويضعف من مقاومته ويجعله عرضة

للنكسات النفسية فى أى من الصور التى سبق وصفها . . والنصيحة هنا لا تجدى، فهو يعرف القرار السليم ولكن المشكلة تكمن فى عجزه عن اتخاذ هذا القرار . .

ولا نستطيع أن نزيد معاناته بأن نوجه له اللوم على ضعفه . . فربما لو كنا فى نفس موقفه وظروفه لعجزنا مثله عن اتخاذ القرار الذى نراه سليمًا . . فالله وحده أعلم بخبايا نفس كل إنسان والتى قد يجهلها هو ذاته وذلك هو الأرجح .

●●●

الفصل التاسع والعشرون: هوس الحب
تمتلئ نفسك رهبة وإعجابًا بالنظر إليه!

المريضة سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عامًا . . جامعية . . تعمل بالتدريس . . زوجة وأم لطفلين . . تواضع جمالها تعوضه جاذبية تنبع من داخلها . . أكثر مما تلحظها فى ملامحها . . عيناها تلمعان ببريق يتناسب قدره مع المعانى التى تخرج على لسانها . . صوتها عادى ولكنه قادر على توضيح أحاسيسها . . أنيقة فى مظهرها بقدر أناقة كلماتها التى تكشف عن ذكاء مطعم بثقافة ووعى . .

أعترف أننى لم أكتشف أنها مريضة إلا بعد نصف ساعة من حديثها المتصل الذى لم أشأ أن أقاطعه لعمق المعانى التى كانت تعبر عنها ورقتها، وللدفء الذى كان يشع من كلماتها المتزنة المتناسقة . .

فى نصف الساعة الأولى كانت تعبر عن عواطفها نحو إنسان يحبها وتحبه . . قصة حب يسعد أى إنسان بسماعها لأنها تؤكد أنه لا حدود ولا منتهى لحجم ونوع العواطف التى يكنها إنسان لإنسان آخر . . قصة تسعد بسماعها حتى وإن لم تكن طرفًا فيها، لأنك تتوحد مع المحبوب، فتشعر أنك وضعت فى مصاف العظماء . . فمحبوبك يراك أجمل وأروع ما فى الوجود . . يكفيه أن يكون بقربك ليحتويه ضياؤك كما يحتوى ضوء القمر الأرض وما عليها . . فإذا ابتعدت عنه أظلمت دنياه فصار شبحًا، وأظلم داخله فصار كالموتى . .

قالت السيدة وهى تحكى عن حبها وعن حبيبها:

هو عظيم كهرم . . لا يمكن أن تستوعبه إذا اكتفت عيناك بالنظر أفقياً أو تعلقت إلى أعلى . . لكى تستوعب عظمته لا بد أن يميل عنقك إلى الوراء وكأنك تريد أن تقابل السماء بوجهك . .

تمتلئ نفسك رهبة وإعجابًا بالنظر إليه . . ليست رهبة الخوف، ولكنه الانبهار الذى يمزج الإعجاب بالرهبة . .

لست فقط منبهرة بمكانته الاجتماعية المرموقة، ولكن انبهارى مبعثه أيضًا صفاته . . له صوت رقيق عميق، مرح جاد . . صوت له ملمس أسمعه بجلدى فتتحول المسام إلى آذان متلهفة يبثها حنان دافئ . .

حين نتذكر إنسانًا فإن صورته ترتسم فى مخيلتنا، ولكننى أتذكره بصوته . . إن صوته هو صورته . . فصوته هو فكره وأحاسيسه . . صوته هو ذكاؤه وطموحه . . صوته هو عظمته . . صوته هو الذى ينقل إلىَّ كلمات حبه . .

الكلمات لا تنبعث فقط من حنجرته، وإنما يُشارك فى صنعها عيناه ووجهه ويداه . . ولهذا فأنا أستطيع أن أراه وأنا مغمضة العينين . . أراه بملمس صوته . . ولهذا فهو لا يفارقنى أبدًا . . فأنا جزء منه يحتوينى بشخصه . . وبذلك لا يستطيع أى إنسان أو أى ظروف أن تفصل بيننا حتى الموت . . بعد الموت سأمضى معه إلى العالم الآخر بفضل توحدى معه، واحتوائه لى . . ومن يحتويك يكون هو الأكبر والأقوى والأعظم والأرحب . . وهو كذلك فهو أقوى منى وأكثر عقلاً وحكمة ولهذا فأنا بدونه أفقد إدراكى لذاتى . . أفقد معنى وجودى . . تتشتت نفسى ويتبعثر كيانى . .

لا أكون كاملة ولا أشعر باكتمالي كإنسانة ولا أدرك وجودي إلا إذا ظللت بجانبه دائمًا . .

هل تصدق أنه معي في كل لحظة وأنا أمارس أي نشاط أو أي حركة خلال يومي . . هو أول من يستقبله عقلي وإحساسي بمجرد أن أفتح عيني في الصباح بعد نوم . . لا أشك أنه كان معي خلاله . . أتزين قبل أن أنام تهيؤًا للقائه في أحلامي . . أرتدي ثوبًا للنوم يروقه . . أغرق فراشي بعطر يحبه . . أمسك بكتاب نلتقي فيه معًا بأفكارنا . . كل ليلة كتاب فهذا عشقنا المشترك . . ثمَّ أبدأ النوم وهو في عيوني . . الأغنية التي نحبها أسمعها كل يوم في سيارتي . . لا أستطيع أن أبدأ عملي إلا وهو جالس بجانبي . . من أعمل معهم يستطيعون أن يروه بوضوح في عينيَّ . .

أثور في العمل وأهم بمعاقبة المخطئ فينظر إليَّ لكي أصفح فتهدأ نفسي وأكافئ المخطئ . . مشاكل ومشاكل في عملي . . كلها تهون لأنه موجودٌ معي . . أعود من عملي مثقلة متعبة لتواجهني مشاكل أخرى . . ولكن كل شيء أتحمله لأنه فقط موجود معي . .

أحرز نصرًا أو مكسبًا . . ولكن كل شيء يتضاءل بجانبه . . فهو النصر العظيم والمكسب الكبير . . هو الفرحة . .

حتى لو تعرضت لكارثة يتضاءل تأثيرها وأقول الحمد لله يكفي أنه موجود في حياتي وأنا موجودة في حياته . .

الكارثة الحقيقية أن يكون مريضًا أو في أزمة . . حينئذ تضطرب كل حياتي . . لا أستطيع أن أعمل أو أفكر أو أهتم بأي أحَد . . أفقد شهيتي وأشعر بآلام في كل جسدي . . أذبل كورقة شجرة انتزعوها من فرعها . . تتوقف حياتي كلها حتى يشفى أو تفرج أزمته فتعود لي حياتي . . أحلم له في أن يكون أعظم وأعظم . .

هو أول من يرى أى فستان جديد أرتديه . . ثم أحتفظ به لأنه صافح عينيه . . لا أعترف بأى فستان إلا إذا رآه . . فساتينى تكتسب قيمتها وجمالها من عينيه . .

لا أمل لى فى حياتى إلا أن أعيش معه بقية عمرى . . سعادتى الحقيقية معه . . وهو بدونى لا يستطيع أن يعيش سعيدًا . .

* عند هذا الحد أردت أن أتدخل فسألتها :

- وما الذى يمنع أن تكونا معًا؟

- هو . .

- كيف وهو يحبك؟

- إن تصرفاته متناقضة. فبالرغم من حبه لى فهو لا يريد أن يقابلنى . . يهرب منى . . بل يحاول أن يؤذى مشاعرى . .

- هل هذا معقول وأنتما تعيشان هذا الحب الرائع؟

- هذه هى الحقيقة بكل أسف . . ولهذا جئت أستشيرك . .

- تستشيريننى فى ماذا؟

- ماذا أفعل معه . . كيف أجعله يعيش معى ويترك تلك السيدة التى تدعى كذبًا أنها زوجته وأن لها ثلاثة أطفال منه وتعيش معه فى بيت واحد؟!

- من أدراك أنه ليس متزوجًا؟

- أنا واثقة من ذلك . . هو أعزب لم يتزوج قط . . وهو الذى يشجع هذه السيدة فى ادعائها الكاذب لكى يؤذى مشاعرى . .

- وأنت أيضًا زوجة ولك أطفال؟!

- سأترك كل شىء من أجله . .

- وإذا رفض أن يتزوجك؟

- سأقتله ! !

* فى هذه اللحظة أدركت أنها مريضة . . ويا لها من حالة عجيبة يطلقون عليها «ذهان الحب» أو «جنون الحب» . .

بداية لا بد أن أؤكد أن عواطف هذه السيدة عميقة وتهيمن على كل قوى ومشاعر روحها منذ اللحظة الأولى . . فهى تحب حقيقة، ولكن الجزء المرضى هو اعتقادها بأنه يحبها . . فهو فى الغالب لم يرها حتى الآن . . وهى أيضًا فى الغالب لم تره إلا على شاشة التليفزيون أو السينما أو ربما التقت به لقاءً عابرًا وربما لم يتبادلا فيه أى كلمة .

الحالة ليست نادرة الحدوث . . نراها من حين لآخر فى العيادة النفسية . . والحالات التى لا نراها أكثر وأكثر . . فليس كل هذه الحالات تجد طريقها إلى الطبيب النفسى إلا فى المراحل المتقدمة المتفاقمة أو إذا كان هناك مرض عقلى . . ويكون «ذهان الحب» هو أحد أعراضها بجانب أعراضٍ عقلية أخرى . .

الحالة عادة تصيب السيدات . . وهى قد تصيب الرجال أيضًا ولكن بنسبة قليلة عن النساء . . فكرة خاطئة تسيطر عليها أن رجلاً ما وقع فى غرامها . . رجل من طبقة اجتماعية أعلى منها وله مكانة اجتماعية مرموقة . . فهو من المشاهير . . رجل سياسى أو مذيع تليفزيونى أو نجم سينمائى أو كاتب مشهور . . أو شخصية عامة بارزة . . فى معظم الأحوال يكون أكبر منها سناً . .

الحالة تبدأ فجأة . . لا يوجد تدرج فى الحالة . . وإنما تظهر كاملة من البداية . . وتتصور أن الرجل هو الذى وقع فى الحب أولاً . . وهو الذى بدأ فى اقترابه منها . . وهى تعتقد أنه غير متزوج . .

وحتى إذا كان متزوجًا فإنها تنكر هذا الزواج أو تعتقد أنه زواج تمثيلى . .

تبدأ فى إرسال أول خطاب له . . خطاب يؤكد له أنها تحبه مثل حبه لها . . وحين لا تتلقى إجابة ترسل خطابًا ثانيًا وثالثًا . . وقد تستمر فى إرسال خطاب كل يوم . . ثم تلجأ إلى البرقيات . . فإذا لم يستجب تحاول أن تعبر عن عواطفها بإرسال الهدايا . . وفى البداية تكون الهدايا فى شكل ورود تصله كل يوم إلى بيته أو مكان عمله . . ثم ترسل له هدايا بكل ما تملك . . فإذا كانت حالتها المالية تسمح فإن هذه الهدايا تكون قيمة للغاية وأيضًا قد ترسل هدية كل يوم . .

ثم تبدأ أخطر مراحل الحالة وهى متابعته .

فى البداية تختبئ لتراه وهو يغادر بيته أو عمله . . ثم تمشى خلفه دون أن يراها أو تتابعه بسيارتها . . وقد تتفرغ تمامًا لمراقبته فى كل مكان . . والمتابعة أيضًا تكون عن طريق التليفون، فتحاول أن تتصل به فى كل مكان يتواجد فيه وفى أى ساعة من ساعات الليل أو النهار . . وبذلك تنقلب حياة محبوبها إلى جحيم . . فهو يشعر أن هناك متابعة ومراقبة فى كل ساعة . . ويساوره الخوف من هذه الملاحقة العنيفة . . وبالطبع فإنه لا يجرؤ على لقائها فى الأماكن التى تحددها فى خطاباتها . . وقد يزجرها فى التليفون . . وهنا تأخذ مطاردتها شكلاً أعنف اعتقادًا منها أنه يرفض مقابلتها، لأنه لا يريد أن يفضح عواطفه أمام الآخرين . . تصف هى سلوكه بأنه متناقض فهو يأخذ مواقف عكس مشاعره الحقيقية . . يهرب منها بالرغم من أنه يحبها . .

فى بعض مراحل المرض قد تقدم على تصرفات تكشف عن اضطرابها الواضح وانفصالها عن الواقع فتوجه الإهانات له أو لزوجته وأولاده فى التليفون أو تفاجئه بالزيارة فى بيته أو مكان عمله أو قد تلجأ لزميل له أو لرئيسه شارحة المشكلة بينهما .

كما أنه ليس مستبعدًا أن تهدد باستعمال العنف ضده أو ضد أسرته، وذلك حين يعاملها بقسوة . . فيتحول حبها إلى كراهية ورغبة فى الانتقام . .

وطبعًا تعيس الرجل الذى يتعرض لمثل هذا الموقف . . فقد تستطيع هى أن تقنع الآخرين بأنه هو الذى بدأ بحبها حتى وقعت فى حبه، ثم هو الآن يتهرب منها . .

والتصرفات غير المسئولة التى قد يصدر عنها لا حدود لها . . فقد تركب طائرة لتذهب خلفه إلى أى مكان . . وقد تحاول أن تعمل فى المكان الذى يعمل فيه . . وقد تنتقل لتسكن بجواره . . وقد تكتب للصحف أو المسئولين شاكية موقفه منها . .

وقد تظن تباطؤه فى الانتقال للحياة معها بسبب ضائقته المادية فترسل إليه مبلغًا كبيرًا من المال أو تذهب إلى محام لتتنازل عن كل ممتلكاتها له . .

هذه التصرفات غير المسئولة تصدر عادة إذا كان «ذهان الحب» يشكل عرضًا لمرض عقلى آخر كالبارانويا أو الفصام الاضطهادى . .

أما إذا كان «ذهان الحب» موجودًا بشكل مستقل، فإن شخصيتها تكون متماسكة . . ولا يبدو عليها أى اضطراب . .

ولا يجرؤ أحد أن يشك فى قواها العقلية، فهى تبدو طبيعية فى كل شىء ما عدا هذه الفكرة التى تسيطر عليها . .

وهو ليس حبّاً رومانسيّاً خالصًا. ولكن تكون هناك رغبة فى إقامة علاقة جنسية . . وفى هذه الحالة يجب أن نفرق بين «ذهان الحب» و «الهوس الجنسى» . . فى «ذهان الحب» يكون هناك الاعتقاد الخاطئ بوجود حب متبادل من الطرفين . . أما فى «الهوس الجنسى» فلا يوجد إلا رغبة مستمرة لا تقاوم فى الممارسة الجنسية غير المسئولة فى أى وقت ومع أى إنسان وفى أى مكان بدون وعى يفرض الحرص والحيطة . .

كما يجب التفرقة بين «ذهان الحب» و«الإعجاب» . . فى حالة الإعجاب قد يكون من طرف واحد مع الوعى الكامل عند هذا الطرف أن الطرف الآخر لا يبادله نفس الإعجاب، وحتى إذا كان الإعجاب متبادلاً فإن كل طرف يدرك ويعى حدود العلاقة . . ويسلك بناء على موقف ومدى استجابة الطرف الآخر . .

فى حالة الإعجاب قد يقول طرف إنه يعتقد أن الطرف الآخر يبادله نفس الإعجاب ولكنه غير متأكد . . وهذا يعنى ارتباطه بالواقع . . ولذلك فإن سلوكه يكون طبيعياً ولا يقتحم حياة الطرف الآخر أو يطارده، ولكن ربما يحاول أن يتقرب منه بأسلوب اجتماعى لائق . وإذا وجد عدم تجاوب من الطرف الآخر فإنه يبتعد فى سلام .

وأيضًا يجب التفرقة بين «ذهان الحب» و «الحب الحقيقى» . .

فى الحب الحقيقى يحكى الصوتان معًا قصة الحب . . وإذا سمعت أحد الصوتين فإن صداه يكون مطابقًا للصوت الثانى . .

هذا ما تعنيه كلمة «حقيقى» . . إنه «سيمفونية» أنغامها تصدر من أوتار قلبين وعقلين رغم انفصالهما الشكلى . . فإن المعانى التى تصدر عنهما تكون متطابقة فلا تسمع «نشازًا» فى سيمفونية الحب . .

وهذا ما تعنيه كلمة «التوحد» أو كلمة «الذوبان» فى الحب . . فالبرغم من أن طرفى «الحب الحقيقى» يحتفظ كل منهما بكيانه المستقل، فإن امتزاجًا قد حدث بين «فكرين» وبين «وجدانين» يحقق لهما معًا وعيًا وشعورًا بأن كلاً منهما متصل بالآخر . . اتصالاً يحقق الفرحة والسعادة والطمأنينة . . وتكون هناك حالة رضى من كل طرف عن هذا الاتصال . .

لماذا تصاب إنسانة بحالة «هوس الحب»؟

لماذا تتوهم أن إنسانًا قد وقع فى حبها وأنها أيضًا تحبه؟

لماذا تعيش قصة حب وهمية تعتقد أنها حقيقية . . ؟

إذا تعمقنا فى نوعية الإنسان الذى تختاره، فإننا سنجد أنه يكبرها سنًا، ثم أنه يمثل قيمة اجتماعية مرموقة ومعترفًا بها تحظى بالإعجاب والتقدير . . إنها صورة تكاد تقترب من صورة الأب . . الذى نعجب به جميعًا فى طفولتنا ونتصوره أحسن الناس وأقواهم . . الأب الذى يمثل لنا الحماية وقضاء كل ما نحتاج . . وهو أيضًا الأب الذى كبت كل غرائزنا البدائية، وخاصة فيما يتعلق بموضوع الجنس . . جعلنا نكبتها بالإرهاب والتجاهل، فأصبح لنا تصور فظيع عنها . . ولكن كان هناك دائمًا الرغبة فى الحصول على إرضاء لغرائزنا، هذه الرغبة كان يصاحبها الخوف والإحساس بتأنيب الضمير . . ولهذا كانت مشاعرنا تجاه الأب متناقضة: الحب والخوف . .

ولهذا فهى قد اختارت رجلاً يشابه أباها . . رجلاً فى مثل مثاليته . . وفى نفس الوقت استطاعت أن تسقط عليه عواطفها ورغباتها الجنسية المكبوتة . .

وكأنها تقول :

هذا هو حبيبى (أبى) . . حبيبى (أبى) ذلك الرجل العظيم القوى . . ذلك الرجل (أبى) يحبنى . . ليس هذا فقط بل إنه يرغبنى جنسيّاً . .

وهنا تتخلص المريضة من مشاعر الخوف والإحساس بالذنب . . تتخلص من مشاعر الحب والكراهية تجاه أبيها . . فذلك الرجل (الذى يمثل أباها لا شعوريّاً) هو الذى بدأ معها . . هو الذى رغبها عاطفياً وجنسيّاً . . لم تكن هى البادئة . . بل هو البادئ . . لولا أنه هو الذى فكر فيها جنسيًا لما فكرت فيه هى على هذا النحو . .

أى أن أبى الذى أخافنى وجعلنى أكبت غرائزى العاطفية والجنسية رغم رغبتى . . هذا هو اليوم يعرض علىَّ الحب والجنس . .

يمكن أن نرى المشكلة من زاوية أخرى أيضًا . . زاوية أعمق موجودة على مستوى العقل الباطن . . المشكلة أساسها الحب المفرط للذات . . الحب الذى يعوق إقامة علاقة حب مع أى إنسان آخر . . ولأن هذا غير مقبول ، فإن هذا الحب للذات لا بد من إنكاره أو إسقاطه على شخص آخر . . شخص له أهمية . . شخص أكثر منها عقلاً وحكمة . هذا الشخص يحبها بدلاً من أن تحب هى ذاتها أى هو يمثل حبها لذاتها . . ولذا فهى تطارده لكى يثبت ذلك

لهـا . . إذا أظهـر العكس فـهـذا يحطمـهـا . . إنه يكشـفـهـا على حقيقتها . . يكشف حبها لذاتها . .

عالم النفس فرويد له رأى آخر . . هو يرى أن «ذهان الحب» هو أسلوب دفاعى عن رغبة لا شعورية فى نفس الجنس . .

هى ترغب فى نفس الجنس ولا ترغب فى الرجـال . . ولذلك يجب أن تنفى هذا من خلال علاقة عاطفية جنسية بطرف من الجنس الآخر، وبذلك تشعر أنها سوية . .

وكـأنهـا تقـول : هذا الرجل يحـبنى . . هذا مـعناه أنه لا يرانى كشاذة . . إنه يرانى طبيعية وإلا لما رغب فىَّ . . وأنا كذلك أحبه . . وهذا يؤكد ميولى الطبيعية . .

والمعادلة الفرويدية تقرأ كالآتى كما تنطقها المريضة :

أنا أحـب الأنثـى؟ لا . . أنا لا أحـب الأنثـى بل أنـا أحب هـذا الرجل لأنه يحبنى . .

وبذلك تستطيع أن تتخلص من مشاعـر الجنسيـة المثلية وتحل محلها مشاعر طبيعية تجاه رجل أحبها فأحبته . .

* أى التفسيرات نصدق؟ هل اعتقـادنا فى إحدى التفسيرات يلغى الباقى . . أم أن لكـل حـالة ظروفـها الخاصة التى ينطبق عليهـا أحد من هذه التفسيرات . . . ؟

أم أن كل هذه التفسيرات خـاطئة . . وأن «ذهان الحب» يحدث نتيجة لاضطراب كيميائى فى المخ، مثل بقية الأمراض العقلية التى أصبحنا نعرف الآن أسبابهـا الكيميـائية فى المخ . . وبذلك أصبحنا أقدر على معالجتها بالعقاقير . . ؟

العلم عند الله . .

الفصل الأخير: العلاج.. الأمل

صديقى الإنسان . .

لا شك أنك تحب الجمال . . ولا شك أن عينيك صافحتا العديد من الصور الجمالية التى انتشيْت لها . . فرقص القلب وطربت النفس .

وأنا أريدك الآن أن تسترجع تلك الصور الجميلة التى مرت بك منذ أن وعت نفسك ارتشاف الجمال .

وحاول أن تختار إحدى هذه الصور لتضعها على رأس القائمة . . قد يصعب المفاضلة . . ولكنى سأوفر عليك عناء التذكرة والمفاضلة ، وسأقول لك عن أجمل صورة فى الكون . .

قد تقول إن هذا رأيى الشخصى . . ولكنى واثق أنك ستتفق معى فى الرأى . . وسيوافقنا كل إنسان .

إن أجمل صورة فى الكون هى وجه إنسان مبتسم

ماذا تعنى الابتسامة لصاحبها؟ وماذا تعنى لمن يراها؟

الابتسامة هى الترجمة العضلية للإحساس بالحب . . هى الانسجام الكامل بين العقل والقلب والعضلات . . فهى الحركة التلقائية لصفاء العقل ونبضات القلب . . فهناك نوعان من الأعصاب يغذيان عضلات الوجه : أعصاب إرادية يستطيع الإنسان بها أن يحرك عضلات الوجه ، لترسم ابتسامة زائفة . . وأعصاب أخرى لا إرادية ، أى لا سيطرة للإنسان عليها .

هذه الأعصاب اللاإرادية تحرك عضلات الوجه تلقائياً ، لتخلق الابتسامة الصادقة . . هذه الأعصاب اللاإرادية تخضع للسيطرة

المباشرة من الفكر والوجدان . . ولذا فحين تبتسم نفسك يبتسم وجهك . . وما أعذب ابتسامة النفس . . ماذا تعنى لصاحبها؟ تعنى الحب . . حب اللحظة الحاضرة، وحب اللحظة القادمة . . حب اللحظة الحاضرة هو الرضا . . وحب اللحظة القادمة هو التفاؤل . . وماذا تعنى الابتسامة بالنسبة لك حين تراها على وجه إنسان . . ؟ تعنى أن صاحب الابتسامة يوجه إليك رسالة حب . . رسالة تقول: إنك صديقى . . بك ومعك أشعر بالرضا عن حاضرى وبالأمل فى مستقبلى . .

ألا تشاركنى يا صديقى الإنسان أن أجمل صورة فى الكون، هى أن تجد الحب مجسداً . .

أن تجد الحب وقد تحول إلى لوحة تصنعها عضلات الوجه . .

وهذه هى أعظم هدية يتلقاها الطبيب النفسى، حين يسهم فى عودة لوحة الحب لتأخذ مكانها على وجه إنسان . .

إنها حقاً «عودة الروح» فيشعر الإنسان بالأمان والابتهاج والارتباط بالحياة . .

ومهما اختلفت وسائل العلاج فى الطب النفسى، فإن المهم هو أن يؤمن الطبيب بالوسيلة التى يستخدمها، أياً كانت الوسيلة، المهم هو إيمان الطبيب بها . . ذلك الإيمان يجعله قوياً وحاسمًا وحازمًا . . سيقول لنفسه حينئذ: بإرادة الله سأشفى هذا الإنسان . . وتلك بداية أساسية وجوهرية، وهى أن يصمم الطبيب على شفاء مريض . . إذا صمم نجح بتوفيق الله . . ولكل داء دواء . . والله خبير ولطيف بعباده الذين يتألمون . . إذن البداية هى الإيمان بالوسيلة والتصميم على تحقيق الشفاء . .

ثم الإنصات التام . . . ثم الحوار الذى يلم بكل أبعاد الحالة . . حوار يتطلب الصدق من المريض ومن أهله . . ويتطلب أيضًا التفهم العميق من الطبيب . . لا بد للطبيب أن يشعر بمريضه، وأن يشعر معه . . لا بد أن يتسرب إلى دقائق نفسه تمامًا، مثل جهاز الميكروسكوب، الذى يتيح للعين رؤية أدق تفاصيل خلايا النسيج البشرى . . ولا يوجد لدينا ميكروسكوب للنسيج النفسى . . إنما الميكروسكوب هو إحساس الطبيب، وقدرة هذا الإحساس على النفاذ إلى النفس البشرية .

وبالتالى نصل إلى مرحلة التشخيص، والتى يبدأ بعدها العلاج .

يسأل الطبيب نفسه : هل الحالة مرض نفسى أم مرض عقلى؟

وإذا كانت مرضًا عقليّاً، فهل هو مرض عقلى وظيفى أم عضوى؟

والإجابة عن السؤال الأخير تكون من طريق فحص المريض عضويّاً، حتى يمكن استبعاد أى مرض عضوى وراء الأعراض النفسية . .

إذا لم تكن الحالة مرضًا نفسيّاً أو عقليّاً . ؟ فماذا تكون إذن؟ هل هى اضطراب فى الشخصية . . ؟ هل هى صعوبة فى التكيف؟ ضغوط ! ! مشاكل؟ صراعات؟ إحباطات؟

ووسائل العلاج تنقسم إلى :

١ - العلاج العضوى:

أ- العقاقير .

ب- جلسات الكهرباء .

جـ- الجراحة.

٢- العلاج النفسى:

أ- العلاج النفسى العميق.

ب- العلاج النفسى السطحى.

جـ- العلاج النفسى الجمعى.

د- العلاج العائلى.

٣- العلاج السلوكى.

٤- العلاج الاجتماعى.

العلاج بالعقاقير:

استعمل الإنسان منذ قديم الزمن النباتات ومنتجاتها لتمنحه السعادة، أو تخفف من ألمه ومعاناته.

كانت هناك بعض المركبات التى عرفت بتأثيرها على الجهاز العصبى، من أهمها الأفيون والكحول والحشيش، وكانت تُستعمل على نطاق واسع، ليس فقط للعلاج، ولكن أيضًا لتجعل الحياة محتملة.. وهى مازالت تُستعمل فى بعض قطاعات المجتمع حتى الآن، برغم ما لمعظمها من أضرار بالغة.. أهمها الإدمان والتدهور النفسى والجسمانى: وليست لها أى فاعلية فى العلاج، فهى فقط تزيل التوتر لفترة محددة.

.. وفى بداية القرن العشرين، وعلى التحديد فى مطلع الربع الثانى من هذا القرن، حدث تطور كبير فى اكتشاف بعض الأسباب، ومن ثم طرق علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية.

وفى بداية الحديث عن الأدوية، لا نستطيع أن نتجاهل الدواء الذى غيَّر وجه الطب النفسى فى القرن العشرين، وهو «الكلوربرومازين» ومن ذلك الفتح تتابعت الأبحاث، التى نجحت فى استخراج الكثير من الأدوية المتخصصة، وهى تشتمل على الآتى:

١- **المطمئنات الكبرى:** مثل: ستلازين، وتريلافون، وراندولاكتيل، وهالوبيريدول، وبروماسيد..

وهذه الأدوية تستعمل أساسًا فى علاج مرض الفصام، ولا بد أن تستعمل لمدة كافية تتردد ما بين عام وعامين، وتحت إشراف طبى دقيق.

والتوقف عن استعمالها فى هذه المدة يعرض المريض للنكسة! وهذا هو دور الأسرة فى التيقن من أن مريض الفصام تعاطى علاجه المقرر بانتظام، وبالجرعة الموصوفة له، حيث ثبت بالأبحاث أن ما بين ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من هؤلاء المرضى لا يستعملونها، وهذا ما يعرض حالتهم للتدهور، لهذا ظهر من هذه الأدوية حديثًا حقن طويلة المدى، تُعطى كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، حتى نتفادى مشكلة رفض المريض للعلاج، لأنه أساسًا يرفض فكرة أنه مريض.

٢- **المطمئنات الصغرى:** وهى تُستعمل أساسًا فى علاج الأمراض النفسية عمومًا، وخاصة فى القلق النفسى والمخاوف، وهى تؤدى إلى اختفاء التوتر والاضطراب، وتحدث استرخاء عضلياً وعقلياً.

وأهم هذه الأدوية: ترانكيلان، وفاليوم، وليبريم، وسيريباكس، وأتيفان، وتراتسين.

وهذه الأدوية أيضًا يجب أن تُستعمل تحت إشراف طبى دقيق، لتحديد دواعى استعمالها، وأيضًا لتحديد الجرعة المناسبة.

٣- مضادات الاكتئاب: وقبل التحدث عن هذه المجموعة، نتوقف قليلاً عند الهرمونات العصبية، والتى لها علاقة مباشرة بمرض الاكتئاب.

أهم هذه المركبات ما يُسمى بالأمينات، وهى تشتمل على السيوتونين والكاتيكولامين والدوبامين.

وهذه الهرمونات مسئولة عن التوازن النفسى والعقلى فى الإنسان، وهى تفرز بكميات معينة ثابتة فى المخ، وبعضها أيضًا له وظيفة دفاعية فى الجسم، مثل الكاتيكولامين الذى تفرز أيضًا فى الجهاز العصبى اللاإرادى السمبثاوى، بكميات ثابتة فى الأحوال الطبيعية، ويزداد إفرازها فى حالات الخوف والانفعال والصدمات، وهو يحمى الجسم من الانهيار فى مثل هذه الحالات.

وحالات الاكتئاب الذهنى تنتج من نقص الأمينات الكاتيكولمين وخصوصًا هرمون السيرتونين فهو يتسبب فى مرض الاكتئاب.

وهناك نوعان من العقاقير المضادة للاكتئاب:

أ- العقاقير الخفيفة، وهى تستعمل فى علاج الاكتئاب التفاعلى والقلق. وأهمها: البارنيت، والبارستلين، والنارويل.

ب- العقاقير الكبرى، وهى تُستعمل فى حالات الاكتئاب الذهنى، واكتئاب سن اليأس، وأهمها: التوفرانيل والتريبتيزول، واللوديوميل..

ويجب التنويه بأن هذه الأدوية لا تبدأ فى العمل إلا بعد أسبوعين من استعمالها، ولهذا فإن الطبيب يجب أن ينبه مريضه

إلى هذه الحقيقة حتى لا يترك استعمالها إذا أحس بعدم تقدم فى حالته فى الأيام الأولى .

الجلسات الكهربية:

أثبتت كل الأبحاث من كل أنحاء العالم أن الجلسات الكهربية هى أحسن علاج لحالات الاكتئاب الذهانى، وكذلك فى حالات اكتئاب سن اليأس، وذهان الولادة ومرض الفصام، ولم يظهر بعد من العقاقير ما يوازى أهمية الجلسات الكهربية وفائدتها، وخاصة فى مرض الاكتئاب حتى أنه يُطلق عليها أنها «منقذة الحياة» .

ومن الطريف أن بعض الأطباء النفسيين كتبوا فى مذكراتهم أنهم طالبوا أن يعالجوا فوراً بالجلسات الكهربية إذا أصيبوا بمرض الاكتئاب، وألا ينتظر معالجتهم بالعقاقير حتى تحدث تأثيرها . .

والغريب أن كثيراً من الناس لديهم مفهوم خاطئ عن أضرار الجلسات الكهربية! والحقيقة أن أضرارها تكاد تكون معدومة . . والمريض لا يشعر بها على الإطلاق، كما أنها الآن تعطى تحت تأثير التخدير واستعمال حقنة لاسترخاء العضلات . . وفى كل الأحوال فإنه يجرى كشف عضوى دقيق على المريض قبل الجلسات .

العلاج الجراحى:

نادراً ما تُستعمل الجراحة فى علاج بعض الحالات المستعصية من الأمراض النفسية والعقلية، ومع الاكتشافات الهائلة فى كل يوم فى مجال العقاقير، أصبح التدخل الجراحى محدوداً جداً، ويمكن الحصول على الفائدة نفسها باستعمال العقاقير الحديثة .

وتقوم فكرة الجراحة على قطع بعض الألياف العصبية الموصولة بين الفص الأمامى بالمخ والثلاموث، أو قطع أو تدمير بعض المراكز فى الفص الأمامى، على أساس أن هذه الألياف وهذه المراكز

مسئولة عن الإحساس بالتوتر والقلق والاكتئاب، وأن التخلص منها يخفف من توتر المريض وقلقه، وبالذات فى مرض الوسواس القهرى.

العلاج النفسى:

الهدف من العلاج النفسى بشكلٍ عام، هو الكشف عن الصراعات التى يعيشها المريض، سواء من خلال عقله الواعى أو العقل الباطن، وذلك يفيد إلى حد بعيد فى مجال الأمراض النفسية، أما فى الأمراض العقلية، فإن التدخل الكيمياوى هو الأساس فى العلاج.

والتحليل النفسى هو إحدى الوسائل التى تُستعمل، وخاصة فى الكشف عن الصراعات المكبوتة فى العقل الباطن، وتُسمى هذه الطريقة بالتحليل النفسى العميق.

أما التحليل النفسى السطحى فهو يحل مشاكل وصراعات المريض على المستوى الشعورى، ومحاولة تقديم المساعدة له من طريق تفسير أعراضه وتشجيعه، وتوجيه النصح والإرشاد له.

والمهم فى هذا النوع من العلاج أن المريض يقوم بالتنفيس عن مشاكله وانفعالاته، ولهذا فإن ٧٠٪ من الجلسات التى يصل عددها إلى ١٢ جلسة تخصص لكى يتكلم فيها المريض، وعلى الطبيب أن يستمع فقط دون تدخل يُذكر، ثم يقوم الطبيب بعد ذلك بشرح وتفسير أعراض المريض، لكى يجعله مستبصراً بمسببات حالته.

وبعد ذلك يقوم بتوجيهه وإرشاده، ولكن بطريقة غير مباشرة.. فالطبيب هنا لا يقوم بدور الواعظ، ولكنه يساعد المريض على حل مشاكله مستعينًا بإرادة المريض نفسه، فوظيفة

الطبيب أنه يقوى إرادة المريض لا أن ينوب عنه فى حل مشاكله، لكى يستطيع أن يواجه مشاكل أخرى فى حياته، دون الوقوع فريسة للمرض النفسى، والاعتماد الدائم على الطبيب. . وهنا مسئولية الطبيب الأولى.

وهناك أسلوب جديد فى العلاج النفسى يُسمى بالعلاج العائلى، حيث يعتبر المريض ظاهرة مرضية فى عائلة هى مريضة فى وسيلة اتصال وعلاقات أفرادها بعضهم ببعض.

وعلى الطبيب فى خلال جلساته مع العائلة بأكملها، اكتشاف الأنماط المرضية فى سلوك العائلة التى تسببت فى إحداث الإصابة فى أحد أفرادها، ثم يقوم بعد ذلك بتوجيههم وإرشادهم.

وهذا النوع من العلاج يستعمل بالذات فى عيادات الطب النفسى للأطفال، والعيادات النفسية لرعاية العلاقات الزوجية، وأيضًا لعلاج الاضطرابات الجنسية العائلية، وهو لا شك علاج له أهميته، وخاصة أن الطب النفسى للطفل يرى أن المرض النفسى أو العقلى عند الأطفال يحدث نتيجة لاضطراب أوَّلى فى الأسرة، وكذلك فإن الاضطرابات الزوجية والجنسية ليست مسئولية أحد الطرفين، ولكنها مسئولية مشتركة.

العلاج الاجتماعى:

لاشك أن للمجتمع تأثيره على ظهور أعراض المرض النفسى أو العقلى عند بعض الناس، الذين لديهم الاستعداد لمثل هذه النوعية من الأمراض، ويمكن اعتبار دور المجتمع فى هذه الحالة كعامل مفجر للمرض، ولهذا فبعد علاج المريض بالوسائل التى

سبق التحدث عنها فإن عودته إلى الظروف البيئية نفسها سوف تساعد على ارتداد الحالة إليه مرة أخرى.

ولهذا فإذا أردنا للشفاء أو التحسن أن يكون دائمًا ومستمرًا، فعلى الطبيب النفسى أن يخرج من عيادته أو مستشفاه، ولينتقل مع المريض إلى حياته فى المجتمع، إلى أسرته، وإلى مكان عمله، وإلى محيط أصدقائه، وذلك للبحث عن مصادر الصراع والأجواء التى يقع تحت طائلها المريض، والتى كانت سببًا فى انهياره وعدم قدرته على التكيف.

إن للمرض النفسى أو العقلى آثاره الاجتماعية، وللأسرة تأثيرًا كبيرًا على حالة المريض، ولهذا فإن اهتمام الطبيب يجب أن يمتد إلى أسرة المريض لترشيدها بطبيعة المرض، ولتحديد دورها ومسئولياتها تجاه المريض.

وهذا يعنى أن دور الطبيب لا ينتهى عند حد كتابة تذكرة العلاج، ولكنه قد يبدأ بها فعلاً، ثم يمتد إلى حياة المريض بكل جوانبها.

ويقينى الذى لا شك فيه أن الله هو الشافى.. ومن خلال دراستى وعملى وخبراتى الشخصية فى الحياة، تكوَّن لدىَّ اقتناعان مهمان:

أولهما: أن النصر فى النهاية للحق.

ثانيهما: أن رحمة الله واسعة، وسعت الأرض والسماء.. قد يتكاثف الظلام.. قد تبدو كل الطرق مغلقة.. قد يعربد الظالم وقد يظن أن أصابعه قد لوت عنق الحقيقة، وخنقت صاحب الحق.

قد يبدو المرض قاسيًا رهيبًا، وقد أساء إلى كل جوانب النفس.. قد يسيطر اليأس إلى حد انتحار الأمل.

ولكن -وبكل تأكيد- يبزغ النور . . وكما أن الصباح لا ينهض فجأة، فإن الأمل أيضًا يتسرب رويدًا . . الصباح يبدأ بخيط واحد من النور . . خيط رفيع جداً لا تدركه العين بشكل محدد . . ولأنه خيط رفيع وسط ظلام مكثف، فإنه ينتشر فوق رؤوس كل الناس . . فيدركه إحساس الإنسان قبل أن تدركه العين . .

إذا تطلعت فى هذا الوقت إلى السماء تشعر أن هناك نذير نور وليس النور ذاته . . تشعر أن الكون على أبواب شيء جديد . . تشعر أن الظلام قد أصابه الوجل، بعد أن كان قاسيًا كثيفًا معربدًا .

وتستطيع أن تجرب بنفسك . . افترش الأرض والتحف السماء . . ابقَ فى العراء الليل بأكمله وانتظر الصباح . . عند لحظة ما تشعر أن الكون على أبواب تغيير . . سيتكون لديك هذا الشعور قبل أن تدركه بعينك . . وتدريجًا تتكاثر خيوط النور . . وتدريجًا يتوارى كل ما هو أسود . . ينمو الأمل برفق . . وإذا بك محاطٌ بالنور . . من كل مكان . . فى كل مكان . . حقيقة ناصعة بيضاء .

وهذه هي تجربتي . . .

فى أشد الحالات حلكة وظلامًا . . وحين تمتلئ نفسى أنا شخصياً باليأس : تهبط رحمة الله . . تمامًا مثلما يهبط الفجر حاملاً فى طياته نور الصبح . . وإذا المريض يتحسن . . ويتحسن . . ويتحسن .

وإذا المريض شُفى . . وأدق تعبير هنا : وإذا الله قد أذن بالشفاء . . .

عند لحظة ما يهبط أول شعاع رحمة . . خيط رفيع لا ندركه فى البداية . . لا ندركه لأننا لا نتوقعه . . لا نتوقعه من شدة يأسنا . . لا نتوقعه بأعيننا لأن إيماننا يضعف أحيانًا، ننسى قوله تعالى : ﴿ لا

تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾ [الزمر: ٥٣] ننسى أن من أعظم صفاته أنه الرحمن الرحيم.

ولهذا فإننى أرى أن من أهم عوامل الشفاء: الإيمان.. إيمان المريض وإيمان الطبيب.. الثقة فى أن لكل ليل نهاية.. ولكل مرض نهاية أيضًا.. فالله هو الخالق ونحن عبيده.. ولأن المرض بإذنه فلا بد أن يأتى الشفاء من عنده.. ولكن لا بد من الصبر.

الصبر حتى يهبط أول شعاع رحمة، وإذا توقعناه جاء.. وإذا توقعناه أدركناه بقلوبنا قبل أن ندركه بعيوننا.. **﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾** [الشعراء: ٨٠] صدق الله العظيم.

●●●

وختامًا..

رغم الستة عشر عامًا فى هذه المهنة . . ورغم معايشتى لآلاف المرضى، فإنى أقف مندهشًا أمام كل حالة جديدة . . يا سبحان الله . . كيف ولماذا اختلف هذا الإنسان عن كل خلق الله؟! ماذا أصاب تفكيره؟ ماذا أصاب وجدانه؟

ماذا أصاب كيمياء مخه أو خلاياه؟ وكيف؟ كيف حدثت الإصابة؟ أهو قدر مكتوب؟ قدره هو بالذات . . ولماذا هو بالذات؟ إنها نفس الحيرة التى أشعر بها حين أرى طفلاً أصيب بشلل الأطفال . . وهى نفس الحيرة التى أشعر بها حين أقرأ عن إنسان سقط فوق رأسه حجر من مبنى ألقاه شخص مستهتر فأصابه بعجز أو أفقده حياته . .

وأهرع إلى مراجعى لأقرأها للمرة المائة بعد الألف . . وفى معظم الأحيان لا تشفى غليلى ولا تبدد حيرتى . . والغريب والعجيب أننى لا أجد فيها كل الأعراض التى أراها فى مرضاى . . فكل حالة أعايشها فريدة . . فريدة فى بعض أعراضها . . فريدة فى البيئة التى عاشت فيها . . فريدة فى الضغوط التى تعرضت لها . . نادراً ما يوجد تطابق بين مريضين يعانيان من نفس الحالة . .

وأحاول أن أستوعب قدر الألم الذى تعانيه . . أحاول النفاذ إلى وجدانها لأرى بعينى قدر انصهاره ولعلى أحظى ببعض اللظى الذى يشع من النيران المستعرة بداخلها . . ولكن هيهات أن أظفر بأكثر من ذرة ألم من بركان الآلام . .

ولأن البركان غائر فى الأعماق، فمن الصعب الاقتراب.. حتى صاحب المشكلة والذى يحتفظ بالبركان فى داخله، فإنه لا يعى محتوياته، ولا يستطيع أن يتوقع فى أى وقت سيقذف بحممه الملتهبة.. عليه فقط أن يحترق وأن يتعذب.. ولكن لماذا؟ وإلى متى؟.. إنه لا يعرف..

يسمونه العقل الباطن أو اللاشعور.. والوصول إليه صعب وصعب.. وهو يحتوى على الرغبات المكبوتة والدوافع المرفوضة والمشاعر الغاضبة والاحتياجات التى لم تُلَبَّ.. كلها تظل مدفونة ولكنها تغلى وتزأر.. كالجمرات التى تظل متقدة تحت التراب..

ثم تهب رياح غير طيبة فتفك قيود الكبت وتكتسح التراب من فوق الجمرات.. فتقفز كرات النار إلى العقل الواعى لتلهبه وتكويه.. أى تظهر أعراض المرض.. فتشعر برغبة قهرية لأن تسرق شيئًا تافهًا لا تحتاجه وتستطيع شراءه دون جهد.. أو تعشق إنسانًا لا يعرف عنها شيئًا وتعتقد عن يقين أنه يبادلها الحب.. أو ترى نفسها مشوهة أو تتعمد إيذاء نفسها وتحطيمها، فتمتنع عن الطعام أو تبالغ فيه، أو تنزع شعر رأسها أو تجرح وجهها..

تقفز كرات النار من العقل الباطن إلى العقل الواعى فتحطم إحساس الإنسان بذاته، فيندهش لها أو ينكرها تمامًا وتصبح عدمًا.. أو تشوه إدراكه لعالمه الخارجى ليدركه كعالم غريب معزول عنه بتفكيره ووجدانه.. أو تزيف له هذا العالم فيعتقد أن أقرب الناس إليه خائنة آثمة، أو تعتقد أن أقرب الناس إليها قد استبدل به إنسان آخر..

يا لها من أعراض . .

أى احتياجات ورغبات ومشاعر تلك التى لم تُلَبَّ ولم تأخذ حقها من الإرضاء فَوُئدت وكبتت ولكنها ظلت كالأسد السجين الذى سلبت حريته فظل يبحث عن مخرج حتى استطاع أن يحطم قضبانه بأنيابه ، حتى إذا انطلق غرس هذه الأنياب فى جسد سجانه؟

أى احتياجات ورغبات ومشاعر تلك؟!

إنه الاحتياج للحب المفقود والرغبة فى الحصول على اعتراف الآخرين الذين أعطوه ظهورهم وأنكروه، فتكونت لديه مشاعر الكراهية والغضب وعدم الثقة . . تولدت لديه مشاعر العدوان وما ينتج عنها من مشاعر الإحساس بالذنب . . خليط عجيب من المتناقضات والصراعات تظل تغلى فى موقد العقل الباطن الذى يمنعها من الانسكاب حتى تأتى لحظة ضعف فينكسر الإناء أو ينزاح غطاؤه من قوة الدفع . . تمامًا مثلما ينفجر بركان . .

وهل يمكن إصلاح ما أفسدته الدنيا؟

هناك أولاً وأخيرًا الأمل فى رحمة الله بعباده . . رحمة الله بمرضانا . . ورحمة الله التى تنزل فى القلوب التى تحيط بهؤلاء المرضى . . وحين ترق القلوب وتملأها الرحمة تصبح العقول قادرة على التفهم . . وحين نفهم مريضنا ونشعر به فإننا نبعث فى نفسه بعض الطمأنينة . . فننتشله من عزلته . . نمنحه الحب الذى فقده والاعتراف الذى حرم منه . . ثم يبقى ثمة أمل فى العقاقير والعلاج النفسى . .

فى النهاية فإننى أشعر بارتياح عميق يشمل نفسى وجسدى . . ارتياح يشعر به كل إنسان حين يؤدى واجبًا مهمًا يراه مقدسًا .

ما أروع أن تبدأ عملاً وتتمه!

ما أروع أن تقوم بعمل تشعر أنه سيعود بالخير والبركة على آخرين!

سيقع هذا الكتاب فى يد أحد ثلاثة:

فى يد إنسان لم يعانِ من الألم النفسى..

فى يد إنسان مر بهذه الآلام، أو مرت به، ثم منَّ الله عليه بالشفاء.

فى يد إنسان يختبره الله بمنحه هذه الآلام حتى هذه اللحظة.

- فيا من لم تعانِ:

فلتكن لك يدٌ حانية.. فليكن لك ذهن متفهم.. فليكن لك قلب عطوف رحيم.

إن مريضك بحاجة إلى الحب بقدر احتياجه للدواء.

إن كلمة طيبة منك قد تصنع معجزة.

وكلمة غير متفهمة منك قد تضاعف العذاب وتعمق الجراح.

- ويا من عصرك الألم النفسى، ثم مَنَّ الله عليك بالشفاء:

إن خبرتك تساوى ألف عام بحثًا عن الله.

إنك أنت الذى تستطيع أن تعلمنا، وأن تقول لنا عن ضعف الإنسان أمام قوة الخالق.

أن تقول لنا عن رحمة الله بعبده الطائع والعاصى.

أن تقول لنا عن عظمة الخالق فى صنعه لنفس الإنسان.

لقد صهرت الآلام نفسك، فطهرتها من كل شائبة.. فاكتشفت أن روعة الحياة هي في الحب.. حب إنسان لإنسان.

- ويا من تتلظى صفحات هذا الكتاب بأنفاسك الحارقة، من ألم النفس.. سأقول لك شيئًا عن نفسك:

مرضك لا يصيب إلا إنسانًا رقيق الحس.. طيب النفس.. خير النزعة.. طاهر الفؤاد.. سميك الجلد.. يمشى على الزجاج المكسور دون أن تدمى له قدم.. رقيق الجلد قد تجرحه نسمة حانية.

مرضك اختبار ستجتازه بنجاح، بصبرك وإيمانك.

لك الله... ﴿أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

●●●

الفهرس

الموضوعات	الصفحة
إهداء	٣
المقدمة	٥
الفصل الأول: معنى الطب النفسى	٩
الفصل الثانى: القلق النفسى... عندما تصبح الحياة غير محتملة	١٦
الفصل الثالث: الوسواس القهرى... إنها رغبة اندفاعية	٢١
الفصل الرابع: المخاوف... شىء لا تستطيع مقاومته	٢٩
الفصل الخامس: الهستيريا... أنت اثنان.. أحدكما لا يعرف شيئًا عن الآخر!	٣٣
الفصل السادس: الاكتئاب... مرض الأذكياء والمثقفين	٤٦
الفصل السابع: الفصام... فرقة موسيقية مات قائدها!	٥٦
الفصل الثامن: الأمراض النفسجسمية... كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف	٦٦
الفصل التاسع: الاضطرابات الجنسية... فى داخلك	

قاضٍ مزيف ٧٢
الفصل العاشر: الإدمان... مصنع للأفيون داخل مخك! ٨٠
الفصل الحادى عشر: الطفل والمرض النفسى... فى عينيه خوف بلا حدود ٨٧
الفصل الثانى عشر: الصرع... أنت غريب عن نفسك ٩٤
الفصل الثالث عشر: مباريات سيكولوجية... حتى نتقى شر الآخرين! ١٠١
الفصل الرابع عشر: لحظة اتخاذ قرار... لهذا قرر إنهاء حياته ١١٧
الفصل الخامس عشر: اختلال «الآنية»... عندما يفقد الإنسان نفسه ١٣١
الفصل السادس عشر: اختلال «الواقع»... عندما يبتلع البحر قرص الشمس ١٤١
الفصل السابع عشر: «الرؤية السابقة»... الإنسان يعيش مرتين! ١٤٧
الفصل الثامن عشر: مخاوف اختلال «الشكل»... وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة ١٥٣
الفصل التاسع عشر: الرؤية الثنائية للذات... وجهًا لوجه مع المهاجمين من السماء ١٦٢

الفصل العشرون: العدمية . . . ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها ١٦٩

الفصل الحادى والعشرون: الغيرة المَرَضيَّة . . . البحث عن علاج لجروح النفس! ١٧٧

الفصل الثانى والعشرون: القمار . . عندما أدمن آدم اللعبة ١٩١

الفصل الثالث والعشرون: فقدان الشهية العصبى . . . البطولة المرضية ٢٠٢

الفصل الرابع والعشرون: السِّمنة . . . انتحار لا شعورى! ٢١٠

الفصل الخامس والعشرون: هوس نزع الشعر . . جميلة ولكنها تناصب نفسها العداء! ٢١٩

الفصل السادس والعشرون: هوس السرقة . . أرجوك . . احمنى من نفسى! ٢٢٨

الفصل السابع والعشرون: هُذاء الثنائية . . يدعى أنه زوجى . . وأمى تصدقه! ٢٤٢

الفصل الثامن والعشرون: شبه العته الهستيرى . . إجازة من الواقع المؤلم ٢٥١

الفصل التاسع والعشرون: هوس الحب . . تمتلئ نفسك رهبة وإعجابًا بالنظر إليه! ٢٦٣

الفصل الأخير: العلاج.. الأمل............. ٢٧٤

وختامًا............................ ٢٨٦

الفهرس............................ ٢٩١

●●●